دار الثقافة

المشاكل النفسية للمراهق

د. كلير فهيم



15

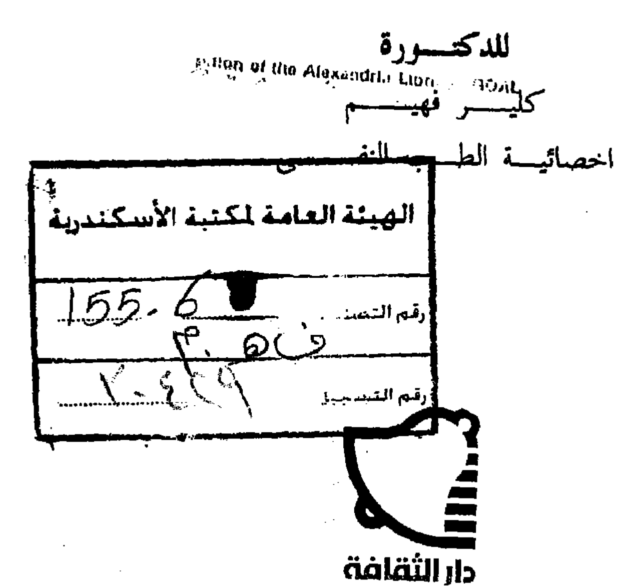
المشاكل النفسية للمراهق



للدكتورة

كلير فهيم

اخصائية الطب النفسي



دار الثقافة

طبعة ثانية

صدر عن دار الثقافة ص . ب . ١٢٩٨ — القاهرة

١٠ / ٤٥٥ ط (٢) (أ) / ٤ ـ ٧ / ٨٧
رقم الايداع بدار الكتب : ٨٨٢٧ / ٨٧
طبع بمطبعة : دار نوبار للطباعة ـ شبرا ـ القاهرة

محتـــويات الكتـــاب

صفحة

تمهيد

يعتبر الإنسان عند بداية سن البلوغ محصلة لما أودعته فيه الوراثة من إستعدادات وإمكانيات إلى جانب ما مر به أو عاشه من خبرات .

ويمثل عنصر الزمن أهمية خاصة فى حياة الإنسان ، حيث أننا نستطيع أن نستقرىء ماضية من حاضره ، وهو يميل إلى أن يسقط كل من ماضيه وحاضره على مستقبله . وتبدأ منذ لحظة الميلاد عملية تشكيل شخصية الإنسان ، وذلك وفق ما يمر به أو يعيشه من مواقف وخبرات يكتسب من خلالها عادات تسهم فى تكوين شخصيته .

وعلى هذا النحو يكتسب الكائن الإنسانى أشكال السلوك التى تتفق أو تتلاثم مع متطلبات العيش فى جماعة ، ويصل الفرد مع مرور الوقت إلى مرحلة البلوغ وعندئذ يصبح كائنا إجتماعيا . ومع ذلك فما زالت تنتظره أشكال أخرى من السلوك تتخللها بعض المشاكل التى تعترض طريق النمو والنضج ، وعليه أن يتغلب عليها كى تستمر مسيرته فى الحياة فى الطريق الطبيعى ... وعلى المحيطين ضرورة فهم هذه المرحلة الهامة فى حياته لمساعدته على تخطى هذه الصعوبات التى لابد أن يجتازها ....

فالمراهقة فترة لا يتفهمها الراشدون تفهما كاملا ، أو قد يهملونها دون سبب واضح ، فكلنا نعلم أن كثيرا من سوء الفهم تنشأ بين الآباء وأبنائهم المراهقين وربما كان سهلا أن نعلم سبب عجز الآباء عن إدراك القوى التى تعتمل فى نفوس أبنائهم وهم فى سنهم الأولى أو طفولتهم المبكرة ، ولكن المراهقة فترة تسبق مباشرة حياة الرشد بشكل يجعلنا

نتوقع أن يتذكر الآباء جيدا مشاعرهم ويصبحوا بالتالى — أكثر تفهما لمشاكل المراهقين ..

فالمراهقة ليست كما يعتقد البعض فترة هادئة خالية من الفوضى .. فهى فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأزمات النفسية وتمتلىء بالمعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات — وصعوبات التوافق . وخلف هدوء المراهق ثورة عارمة من الصراع المرير وبحر من المشكلات يعصف به فتبدوا المراهقة فى هذا الصدد بلادا غريبة يجب إكتشافها بحذر فليس المراهق سوى رائد يمر فى أرض جديدة مفعمة بالمخاطر . وعلى الرائد المغامر إكتشاف أرضه الجديدة من طرف ، ونفسه المشحونة بالصراع والمتشابكة العناصر والمقومات من طرف آخر . وإنه لأمر فى غاية الصعوبة على المرء أن يحاول أن يكشف عالما غريبا بذات غريبة مجهولة أيضا .

إنى أقدم هذا الكتاب ليستفيد مما جاء به الراشدون ، حيث إننى من المؤمنين بالفكرة التى تدعوا إلى إنه كلما زادات معلومات والدى المراهق عن مشاكله المختلفة التى تعترضه فى هذه المرحلة الدقيقة من حياته ، زادت قدراتهم على مساعدته .

كذلك فإنه نافع أيضا للمراهقين حيث سيجدون فيه عونا كبيرا ومرشدا أمينا لفهم مشاكلهم الشخصية وطرق التغلب عليها .

ويهدف أيضا إلى المساعدة على النمو الطبيعى للمراهق ، وعلى حل مشاكل النمو اليومية التى تعترضه ، وعلى رسم الطريق السليم لحياة سعيدة مثمرة ومنتجه ...

المؤلفة

الفصل الأول

مشكلات النمو الجسمى المفاجىء فى المراهقة

١ ــ النمو الجسمى الخارجى .

٢ ــ النمو الجسمى الداخلى .

١ ــ فى الجهاز التناسلى .

٢ ــ الصفات الجنسية الثانوية .

٣ ــ تأثير التدفق النمائى فى المراهقة .

١ ــ مزايا التدفق النمائى فى المراهقة :

١ ــ يخرج المراهق من حيز الطفولة إلى حيز الشباب .

٢ ــ يساعد على توفير الصحة الجيدة للمراهقين .

٣ ــ دليل على سلامة تكوين المراهق والمراهقة .

٤ ــ ارتباط النمو المتدفق بتحمل المسئولية .

٥ ــ ارتباط النمو الجسمى بالجوانب العقلية والوجدانية والاجتماعية واللغوية .

٦ ــ ارتباط النمو المتدفق بالقدرة على مواصلة البذل والجهد لمدة طويلة .

٧ ــ ارتباط النمو المتدفق بتقدير خاص للجنس الآخر .

٨ ــ فرصة لتوجيه الطاقات توجيها صحيحا .

٩ ــ يساعد على ظهور المواهب والإستعدادات .

١٠ ــ يساعد المراهق على الإعتماد على الجهد الشخصى .

٢ ــ مخاطر التدفق النمائى فى المراهقة :

١ ــ الحاجة الماسة للرعاية الصحية .

٢ ــ فقدان التآزر الحركى .

٣ ــ عدم القدرة على ضبط الصوت .

٤ ــ فقدان الانسجام الوجدانى .

٥ ــ إحساس المراهق بالغرور .

٦ ــ ظهور الإنحرافات الجنسية .

٧ ــ ظهور الإنحرافات الأخلاقية .

٨ ــ ظهور الإنحرافات السلوكية .

٩ ــ التعرض لكثير من الحالات النفسية الحادة .

أولا : النمو الجسمي الخارجي :

ينمو الجسم فى طفرة سريعة نموا مفاجئا فى الطول والوزن وعرض الاكتاف وتبلغ سرعة النمو أقصاها من سن ١٢ سنة عند البنات أى قبل البلوغ أما فى البنين فأسرع سن للنمو هو سن ١٤ سنة أى بعد البلوغ بقليل ، فنجد أن البنت فى سن ١٢ ــ ١٤ تتفوق فى الطول والوزن على زميلها فى نفس السن وبعد سن ١٤ سنة يتساوى الفتى مع زميلته فى نفس السن ، ثم يتفوق عليها بكثير فى الطول والوزن والقوى العضلية .

ومن التغيرات التى تظهر على المراهق ويقلق بسببها ــ إذ هى فى نفس الوقت تكون موضوعا لتعليقات الأسرة ــ هو التغيير فى بعض أجزاء الجسم مثل إستطالة الأنف وكبر حجم اليدين والقدمين وانحناء خفيف فى الظهر .

ثانيا : النمو الجسمي الداخلى (الفسيولوجى) .

وأهمها ظاهرة النمو والنضج الجنسى وتنقسم إلى :

١ ــ النمو فى الجهاز التناسلى :

وظهور دورة الطمث عند البنات والسائل المنوى عند البنين .

٢ ــ ظهور الصفات الجنسية الثانوية فى البنات :

تنمو عظام الحوض وتتخذ صفات حوض الأنثى وتستدير الأرداف والأكتاف وينمو الثديان ، ويظهر الشعر فوق العانة وتحت الإبطين .

وتتوقف الصفات على التوازن فى إفراز الهرمونات من المبيض . فالمبيض غدة صماء فضلا عن وظيفته فى افراز البويضات يفرز الهرمونات من الخلايا البينية إلى الدم مباشرة وهى نوعان :

أ ـــ هرمونات أنثوية   ب ـــ هرمونات مذكرة .

وتكون نسبة الهرمونات الأنثوية أعلى فى البنات من الهرمونات المذكرة ، فإذا اختل التوازن فى إفراز الهرمونات ، إرتفعت نسبة الأندروجين لاحظنا خشونة صوت الفتاةوعدم تكوين الصفات الجنسية الثانوية كما يجب .

٣ ـــ ظهور الصفات الجنسية الثانوية فى البنين :

ظهور شعر العانة والإبطين وتغير الصوت ونمو الجسم الخارجى ونمو الشعر على الجسم كله وخاصة الوجه .

وتفرز الخصيتان الهرمونات المذكرة (الاندروجين) كما تفرز قليل من الهرمونات الأنثوية (الاسترين) . وتتوقف الصفات الجنسية الثانوية على الاتزان بين افراز نوعى الهرمونات ويسيطر على هذا الاتزان الغدة النخامية والغدة فوق الكلية .

تأثير التدفق النمائى فى فترة المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة فترة نمو فجائى ذلك أن جسم المراهق والمراهقة كما ذكر يشهد خلال هذه الفترة ثورة نمو فى جميع أعضائه :

١ ـــ الهيكل العظمى تستطيل عظامه ويأخذ سمكا جديدا وسريعا .

٢ ــ العضلات تأخذ فى النضج والإشتداد .

٣ ــ الأجهزة التناسلية التى كانت مستكينة فى الطفولة تبدأ فى النمو غير العادى .

٤ ــ تأخذ الغدة التناسلية فى إفراز هرمونات بالدم .

٥ ــ ظهور الشعر فى بعض أجزاء الجسم نتيجة الهرمونات المفرزة من الغدة الصماً والغدد التناسلية .

٦ ــ تضخم الصوت بالنسبة للذكور وحدته بالنسبة للأناث .

٧ ــ بزوغ الثديين للإناث .

مزايا التدفق النمائى فى فترة المراهقة :

١ ــ يخرج المراهق من حيز الطفولة إلى حيز الشباب :

معنى هذا إن الشخص لا يظل فى زمرة الواهنين الضعفاء ، بل يصير ضمن فئة المغامرين الأقوياء ، فقد يحس المراهق بأنه أقوى من جميع الناس وأنه يستطيع أن يقلب الدنيا ، وأنه يستطيع أن يقوم بأعمال البطولة التى لم يستطع أحد القيام بها من قبل ، وطبيعى أن إحساس المراهق بالقوة يدفعه إلى الإقدام والمغامرة والتشبه بالفرسان والقادة بغير تهيب وبغير حساب للمخاطر . فهذه المرحلة إذن هى مرحلة الشجاعة بالنسبة للمراهقين .

أما بالنسبة للمراهقات فإنها مرحلة الإحساس بالأنوثة والجمال والرقة والعذوبة . فالمراهقة تحس وقد خرجت من فئة الطفولة إلى فئة

الشابات ، أنها تمتلك ناحية الجمال كله والعذوبة كلها والجاذبية فى جسمها ، وأكثر من هذا فإنها قد تقارن نفسها بأمها وتستشعر أنها ستكون أكثر جاذبية منها .

٢ ــ يساعد على توفير الصحة الجيدة للمراهقين :

وكأن الطبيعة قد وفرت تهيئة جسمية خاصة خلال هذه الفترة لمجابهة المسئوليات التناسلية والاجتماعية التى سيتحملها كل من المراهق والمراهقة فى المستقبل .

وطبيعى أن العناية الصحية إذا ما وجهت إليهما خلال هذه الفترة ، فإنهما يستطيعان عندئذ الحصول على جسم قوى وعلى شخصية متدفقة النشاط والحيوية ، وعلى تآزر حركى وانسجام جسمى جميل .

٣ ــ دليل على سلامة تكوين المراهق والمراهقة :

وذلك يسير النمو وفق الخط الطبيعى المرسوم له ، فتخلف هذا التدفق عن الحدوث أو حدوثه بكمية أقل من المعدل المناسب يعد دليلا قاطعا على حدوث خلل فى النمو ، مما يدعو إلى قلق أسرة المراهق على سلامته ، ويدعوها إلى ضرورة المشورة الطبية .

٤ ــ ارتباط النمو المتدفق بتحمل المسئولية :

ففى كثير من المجتمعات البدائية تقام حفلات التدشين للمراهقين حيث يسلم لكل واحد منهم السلاح الذى يساهم به فى الدفاع عن القبيلة ، وأدوات الإنتاج التى سوف يستخدمها لزيادة ما تنتجه القبيلة من زرع أو مصنوعات حرفية حسبما تحتاج إليها القبيلة .

وحتى المجتمعات المتحضرة ، تعمد إلى بث روح المسئولية فى نفوس المراهقين ، كما تعمد إلى تدريبهم على تحمل الأعباء فى شكل تدريبات يمكن الإستفادة منها فى النهوض بالمسئولية فى المستقبل .

٥ ــ ارتباط النمو الجسمى بالجوانب العقلية والوجدانية والاجتماعية واللغوية :

ففى هذه المرحلة ينضج عقل المراهق ويكون مستعدا لتعلم نوعيات جديدة من المعرفة لم يكن له أن يتعلمها من قبل ذلك أيام الطفولة .

وبالنسبة للناحية الوجدانية يتجه المراهقون بعواطفهم نحو المستقبل بصفة خاصة فهم يركزون عواطفهم على آمال المستقبل وعلى ما سيحصلون عليه أو سيتمتعون به أو سيحققونه من إنجازات ، بخلاف وجدانات وعواطف الطفولة التى ترتبط أكثر ما ترتبط بالحاضر وباللحظة الراهنة .

٦ ــ ارتباط النمو المتدفق بالقدرة على مواصلة البذل والجهد لمدة طويلة :

وهذا يرتبط بلا شك بما يمكن تحميله للمراهق من دراسة وأعمال لذلك نجد من المناهج الدراسية بالمرحلة الإعدادية والثانوية وقد أخذت فى التزايد والاتساع الكمى والكيفى بشكل مغاير تماما لما كان عليه الحال بالمرحلة الابتدائية حيث كان النمو ضعيفا نسبيا ، وحيث لم تكن نوعيات النمو قد أخذت فى الانبثاق بشدة .

٧ ــ ارتباط النمو المتدفق بتقدير خاص للجنس الآخر :

لا يرتبط البلوغ الجنسى بالميل للجنس الآخر وحسب ، بل يرتبط أيضا بتقدير الجنس الآخر والرفع من قيمته ــ ولقد يتصور المراهق أفراد الجنس الآخر فى صورة رومانتيكيه ، كما تتصور المراهقات أفراد المراهقين فى صور بطوليه مغواره .

٨ ــ فرص لتوجيه الطاقات توجيها صحيحا :

تدفق النمو خلال فترة المراهقة يعد فرصه تربوية فى أيدى المربين من آباء وأمهات ومدرسين ومدرسات لتوجيه الطاقات الجديدة المصحابة لهذا التدفق النمائى الوجهة الصحيحة . وإذا كانت الطفولة بمرونتها وخضوعها تعد فرصة سانحة للتربية ، فان المراهقة يتدفق النمو خلالها تعد أيضا فرصة لا تعوض لرعاية المراهقين والمراهقات .

٩ ــ يساعد على ظهور المواهب والاستعدادات :

يرتبط هذا التدفق النمائى بوقوف المراهق والمراهقة على ما لدى كل منهما من استعدادات خاصة ومن مواهب ينفرد بها ولا شك ان هذه الفترة تعد فترة اكتشاف التراث والوقوف على مكونات الشخصية بالدرجة الأولى .

١٠ ــ يساعد المراهق على الاعتماد على الجهد الشخصى :

يرتبط هذا التدفق النمائى لدى المراهقة والمراهق بالرغبة فى الاستقلال والاعتماد على النفس ولا شك ان الخروج من مرحلة الاعتماد على

الآخرين إلى مرحلة الاعتماد على الجهد الشخصى لهو ميزة عظيمة تتمتع بها الشخصية وتبشر بكيانها المستقل وقيامها بغير مساندة من أحد .

إلى جانب هذه الميزات المتعددة التي تواكب هذا التدفق النمائى خلال فترة المراهقة فان لهذا التدفق عيوبا أو مخاطر نوجز منها ما يلى :

مخاطر التدفق النمائى فى مرحلة المراهقة :

١ ــ الحاجة الماسة إلى الرعاية الصحية :

ان النمو السريع خلال فترة المراهقة بحاجة ماسة إلى رعاية صحية وإلى الغذاء المناسب كما ونوعا . كذلك ينبغى دعم هذا النمو بما يسانده ويدعمه ويحميه من الإنحراف ، ويجب تحقيق التآزر والانسجام فى شتى جوانب النمو ، بحيث لا يسمح مثلا للهيكل العظمى بالنمو إلى درجة لا يتآزر معها نمو الجهاز العضلى ، فيصير المراهق عملاقا نحيفا نحيلا فى نفس الوقت .

٢ ــ فقدآن التآزر الحركى :

كثيرا ما يتسبب النمو المفاجىء والسريع لأطراف المراهق فقدانه لتآزره الحركى ، فتصدر عنه حركات عشوائية غير متسقة ينتج عنها كثير من التخبط وعدم إصابة الأهداف التى يستهدفها فهو يأتى بحركات غير التى يريد إتيانها وكأن ذراعيه ليسا ذراعيه وذلك بسبب الطول الذى وقع لهما بغير إعتياد من جانبه .

وكثيرا ما يتعرض المراهق والمراهقة للوم الكبار لأنه يحطم الأوانى

والأكواب وذلك بسبب النمو السريع فى ذراعيه ورجليه بدرجة لم يعتد عليها . ومن ثم فإنه لا يستطيع تقدير المسافات التقدير الصحيح .

٣ ـــ عدم القدرة على ضبط الصوت :

ان المراهق لا يستطيع ضبط صوته ، فهو لا يستطيع التحكم فى أحبال صوته ، والنطق بمخارج الكلمات كما يشاء . فصوته يجمع بين نبرات أصوات الأطفال من جهة وبين نبرات أصوات الرجال من جهة أخرى فصوته ليس بالرفيع كما كان وليس بالممتلىء كما يريد وقد يضحك منه الكثير فيزيدون إحساسه بالارتباك .

٤ ـــ فقدان الانسجام الوجدانى :

يرتبط هذا التدفق النمائى بكثير من المشكلات الانفعالية . ويصل ذلك إلى فقدان الانسجام الوجدانى الذى كان يسود حياته .. ففى لحظة ما يشعر المراهق بالسعادة بحيث يستطيع توزيع بعض ما يمتلك منها على الآخرين ولكنه لا يفتأ بعد لحظات يحس بان الشقاء هو المخيم على أفق حياته وبأنه بحاجة ماسة إلى معين يأخذ بيده أو إلى ملاك يرفرف بجناحيه على سمائه المظلمة من بؤس وشقاء . وسبب هذا كله هو ذلك النمو المتدفق غير المتجانس ، وذلك التدفق الهرمونى الذى تدفع به الغدد الصماء فى الدم بوفرة مما ينتج عنه نشوء أحاسيس متضاربة غير منسجمة فى وجدانه .

٥ ـــ إحساس المراهق بالغرور :

قد ينجم عن احساس المراهق بالحيوية وبالقوة شعوره أيضا بالغرور وبأنه أقوى من الآخرين حتى من الأب والأم والمدرسين والمدرسات

وقد يدفع به الغرور إلى إحساس بالقوة لا يمتلك ناحيتها بالفعل ، بل انه يتوهم ذلك كذبا وبهتانا ، فنجده ينجرف فى شجارات يحس قبل إقتحامه لها بإنه الفارس والبطل الهمام الذى لا يستطيع أحد الوقوف ضده ... ولكنه ما يفتأ يتحسر على نفسه عندما يوقع به خصومه ، ويأتون بهامته إلى الحضيض الأسفل ، فيبكى كطفل صغير .

٦ ــ ظهور الانحرافات الجنسية :

هذا النمو السريع يكون مصحوبا فى بعض الحالات التى يحرم فيها المراهق من التوجيه الجنسى بانحرافات جنسية . وذلك ان المراهقة تكون مصحوبة لنمو كبير فى الأعضاء التناسلية ، وتدفع الهرمونات الجنسية إلى الرغبة فى الممارسة الجنسية فيجد المراهقون من زملائهم وزميلاتهم التوجيه الذى يماشى هواهم فينحرفون فى ممارسات جنسية غير سوية من مثل إدمان العادة السرية وإقتراف الجنسية المثيليه وما يصاحب ذلك من مفاهيم جنسية خاطئة أو منحرفة . ولقد تستمر تلك الانحرافات الجنسية بعد الإنخراط فى مراحل نمو تالية لمرحلة المراهقة بل وبعد الزواج أحيانا .

٧ ــ ظهور الانحرافات الاخلاقية :

يتواكب مع التدفق فى النمو بعض الانحرافات الاخلاقية المرتبطة ببعض الانحرافات المزاجية من ذلك مثل انتماء المراهق والمراهقة إلى الغضب والحماقة والعناد ، وعدم الانسجام مع افراد الأسرة وبخاصة الوالدين ... إلى غير ذلك من سوء تكيف اجتماعى وانحراف مزاجى وسوء طبع ورداءة فى المعاملة .

٨ ـــ ظهور الانحرافات السلوكية :

يرتبط أيضا تدفق النمو بالرغبة فى التجول ، فالمراهق والمراهقة يحبان الخروج والسير لمده طويلة بغير هدف ، ويكون مشفوعا أحيانا بالرغبة فى المغامرات المنحرفة عن الطريق القويم ، فتنشأ حالات التسكع والمعاكسات وأحيانا السرقة والنشل وغير ذلك من إنحرافات سلوكية .

٩ ـــ التعرض لكثير من الحالات النفسية الحادة :

ان كثير من حالات الجنون التى تصيب الشخصية إنما تصيبها فى فترة المراهقة . ولعل هناك إرتباطا ما فيما بين تلك الأمراض وبين ذلك الفوران الجنسى والتدفق النمائى وعدم اعتياد الجسم على تقبل ذلك النشاط المفاجىء الذى يعتمل فى أوصاله بغير مقدمات أو تمهيد كافيين .

الفصل الثانى

المشكلات الاجتماعية
فى المراهقة

١ ـــ النمو الاجتماعى فى المراهقة :

١ ـــ مظاهر النضج الاجتماعى .
٢ ـــ العلاقة بالراشدين .
٣ ـــ السلوك الاجتماعى .
٤ ـــ العلاقة بالمراهقين الآخرين .
٥ ـــ النزعة الدينية فى المراهقة .

١ ـــ المشكلات الإجتماعية التى تواجه المراهق :

١ ـــ مشكلات تتصل بالنمو والصحة .
٢ ـــ مشكلات خاصة بالشخصية .

٣ ـ مشكلات تواجه المراهق فى جو أسرته .
٤ ـ مشكلات تتعلق بالمكانة الاجتماعية .
٥ ـ مشكلات ترتبط بمسألة التحدث .
٦ ـ مشكلات تمس المعايير الأخلاقية .
٧ ـ مشكلات ترجع إلى المدرسة والدراسة .
٨ ـ مشكلات ترجع إلى إختيار مهنة معينة فى الحياة .

٣ ـ التفاعل الاجتماعى للمراهق :

١ ـ تأثير عدم إشباع الحاجات النفسية للمراهق .
٢ ـ تأثير أشباع الحاجات النفسية للمراهق .

٤ ـ أهمية الأسرة فى التفاعل الاجتماعى للمراهق :

١ ـ حنان الام يساعد الطفل على الاحساس بالثقة والانتماء للأسرة فى المراهقة .
٢ ـ مشاركة الأب للأم يخفف من تعلق الابن بالأم فى فترة المراهقة .
٣ ـ علاقته بالاخوة والأخوات تعلمه التعاون الصحيح والتنافس الصحيح فى المدرسة والمجتمع .

٥ ـ أثر المدرسين فى التفاعل الاجتماعى للمراهق والمراهقة .

٦ ـ أثر الزملاء فى التفاعل الاجتماعى للمراهق والمراهقة .

١ ــ النمو الاجتماعى فى المراهقة :

١ ــ مظاهر النضج الاجتماعى :

أ ــ التصرفات السليمة فى المواقف الاجتماعية المختلفة وذلك لحساسية المراهق لتلك المواقف وتفهمها .

ب ــ يظهر النضج الاجتماعى فى مدى العلاقات الاجتماعية وعمقها وتتسع دائرة إتصالات المراهق ويكون صداقات عميقة مع بعض الأفراد .

جـ ــ يظهر المراهق الميل إلى الخدمة الاجتماعية والعمل لصالح الجميع ويجب ان يعطى كل مراهق الفرصة لكى يجعل المجتمع الصغير الذى يعيش فيه المنزل والمدرسة مكانا أجمل وأصح مما هو عليه .

٢ ــ العلاقة بالراشدين :

يبدأ المراهق بتجنب الراشدين وخصوصا المستبدين الذين لا يفهمون مشكلته وقد يصطدم بالوالدين ثم يبدأ فى السعى إلى صداقة الكبار فى علاقة مساواة أى علاقة الند بالند . ونجد أن المراهقين الذين تكون علاقاتهم سليمة فى الأسرة ، ومع المراهقين الآخرين يميلون إلى العمل الصالح للمجموع وخيره وبذلك تزداد شخصيتهم نضجا .

٣ ــ السلوك الاجتماعى :

تختلف وسائل الترفيه حسب المستوى الثقافى والقدرة العقلية والصفات المزاجية والإستعدادات الخاصة والمظهر الخارجى .

٤ ـــ العلاقة بالمراهقين الآخرين :

يميل الشباب إلى التجمع ويميل كل جنس إلى بناء علاقات إيجابية طيبة مع الأفراد الآخرين من نفس السن من الجنسين ، وخصوصا مع الجنس الآخر . ويحتاج المراهق إلى تأكيد شخصيته وسط زملائه من نفس الجنس ، والفئة ، ويحتاج أيضا إلى الثقة فى مدى جاذبيته للجنس الآخر وتتميز الصداقة بالعمق والإستمرار . والفئة التى يضم المراهق نفسه إلى أعضائها تجمع بينهم رغبات متماثلة وتوجد بينهم إتجاهات مشتركة . وتكوين مثل هذه الجماعات ضرورى للمراهق إذا كان رائد المراهق بناء شخصيته ايجابيا ، فعن طريق الانتماء إلى الجماعة يتعلم المراهق التعاملات الاجتماعية التى ربما افتقدها لعدم إطلاعه عليها من قبل كما أن الانضمام إلى الجماعة يشعره بروح الطمأنينه ويجعله يشعر بأنه فرد مرغوب فيه من جانب أفراد آخرين من أفراد المجتمع .

وكثيرا ما تكون إتجاهات المجموعة سلبية فيفجرون شرورهم ضد المجتمع . ومن هنا يكون تشجيعهم على الجنوح .

٥ ـــ النزعة الدينية فى المراهقة :

يبحث المراهق دائما عن فلسفة ثابتة للحياة ، ويبحث عن موضع مستقر لنفسه فى هذا الكون ، وأثناء هذا البحث يتذبذب فى إعتقاداته الدينية ويشك فيها أحيانا حتى يستقر أخيرا إلى العقيدة التى تشجع حاجته إلى فلسفة ثابتة من الحياة .

وللدين فائداتان فى هذه المرحلة :

أولا :

انها توفر للإنسان وقتا هادئا ليتأمل نفسه بالنسبة للكون وبالنسبة للخالق ، كما انها تخفف الشعور بالذنب وتساعد على توفير الطمأنينة لشعور الشخص بان الله بجانبه .

ثانيا :

تعطى الإنسان شعورا بأن ينتمى لجماعة كبيرة تشترك فى التفكير والعقيدة فى تأدية العبادات بنفس الطريقة . وهذا الشعور بالإنتماء إلى الجماعة ينمى الشعور بالأمن والاستقرار وعلينا أن نشجع المراهقين على الفهم الحقيقى للدين وأهدافه الهامة والتمسك بالقيم الأخلاقية والسلوك السليم الذى يهدف لصالح المجموع وحماية حقوق الأفراد من عدوانهم على بعض وليس من المستحب أن يكون الاتجاه الدينى ضيق الأفق بل يجب التخفف من التمسك بحرفية الدين أو التزمت الدينى .

٢ ـ المشكلات الاجتماعية التى تواجه المراهق :

اتضح نتيجة البحوث التى أجراها عدد من الباحثين أن مرحلة المراهقة فترة خوف وقلق شديدين يستحوزان على المراهق فيجعلانه يعيش فى عالم مختلف عن عالم الراشدين . وقد وجد أن مصدر الإزعاج يشمل مختلف جوانب تفكير المراهق وسائر حياته الوجدانية وأهم هذه المشاكل هى :

١ ـ مشكلات تتصل بالصحة والنمو :

وأهمها الأرق ، الشعور بالتعب بصورة سريعة ، معاناة الغثيان ، قضم الأظافر ، عدم الاستقرار النفسى ، قبح المنظر ، عدم تناسق أعضاء الجسم فهذه أمور لا تهم الراشدين كثيرا ، ولكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا جعلته معرضا للسخرية والتهكم من الآخرين أحيانا .

٢ ـ مشكلات خاصة بالشخصية :

وأبرزها الشعور بالنقص ، عدم تحمل المسئولية ، نقص الثقة بالنفس ، الشعور بعدم الإحترام من جانب الآخرين . القلق الدائم حول اتفه الأمور ، المجادلة الكثيرة بسبب وبغير سبب ، وخشية التعرض للسخرية والإنتقاد . وأحلام اليقظة .

٣ ـ مشكلات تواجه المراهق فى جو أسرته :

عدم توفر محل خاص به فى البيت ، عدم إستطاعته الاختلاء بنفسه فى داره ، وجود الحواجز بينه وبين والديه فلا يستطيع إطلاعهما على ما يعانيه من حالات نفسية ، التشاجر والعراك مع أخواته وأخوانه ، عدم حصوله على مخصصات خاصة من أسرته ، خصام الأبوين فيما بينهما ، معاملته معاملة الطفل من جانب الأبوين ، التزمت فى تقييد حركته وعدم السماح له بإختيار أصدقائه .

٤ ـ مشكلات تتعلق بالمكانة الاجتماعية :

التهيب من الانطلاق ـ فى الحياة الاجتماعية خشية الوقوع فى الأخطاء ، التهيب فى معاملة أفراد آخرين غير الأبوين ، القلق الخاص

بالمظهر الخارجى ، التفكير فى نوع الرداء الذى يظن المراهق بأنه قد يجعله موضع سخرية ، الخوف من صد أقرانه وإعراضهم عنه مع الشعور بالحاجة إلى أصدقاء ، الشعور بأنه قد لا يكون محببا للآخرين .

٥ ـــ مشكلات ترتبط بمسألة التحدث إلى الجنس الآخر :

التخوف من عدم الإستجابة ، الإصابة باللعثمة والإرتباك لدى التحدث إلى الجنس الآخر ، عدم معرفة كيفية الظهور أمام الجنس الآخر الجهل باسلوب إقامة العلاقات الاجتماعية الحسنة التى تقرها قواعد الأخلاق مع الجنس الآخر .

٦ ـــ مشكلات تمس المعايير الأخلاقية :

عدم تلقى المراهق توجيهات بشأن ما عليه المجتمع من عرف وتقاليد ينبغى الحفاظ عليها ورعايتها ، الاضطراب الناشىء عن عدم التمييز بين الخير والشر ، الخلط بين الحق والباطل ، عدم إدراك مغزى الحياة ، القلق بشأن أى سبيل أفضل للاصلاح ، التفكير بمسائل التسامح وعلاقتهما بحالته النفسية .

٧ ـــ مشكلات ترجع إلى المدرسة والدراسة :

عدم القدرة على التركيز فى التفكير ، عدم معرفة أسلم الأساليب للدراسة ، والاستخدام الأمثل للوقت ، تشكك المراهق فى قدراته ، التخوف من الرسوب ، بغض المدرسة وما فيها لعدم استطاعته مسايرة أقرانه فى الفصل أو لعدم تفهم الإدارة والمدرسين له أو جراء تعرضه

للأذى من جانب زملائه أو من هذه الأمور مجتمعه ، عدم معرفته بإتجاهه فى الحياة . التخوف من الإمتحانات .

٨ ــ مشكلات ترجع إلى اختيار مهنة معينة فى الحياة :

الحاجة لمن يرشده إلى أن يتخذ منهجا فى الحياة ، الحاجة إلى الخبرة فى نوع العمل الذى يرغب فيه ، عدم معرفته بكيفية البحث عن عمل ما ، إنعدام الرغبة والإهتمام مما يوليه القلق النفسى والكآبة الناتجة ، عدم معرفتة بما يوافق قابليته من المهنة .

مما سبق من المشكلات التى تؤدى إلى احساس المراهق بالقلق والتوتر يجب ألا يظن على اية حال بان القلق يمكن تفاديه بصورة تامة ، بل أن شيئا منه قد يكون نافعا أحيانا لانه يعلم الفرد معنى الحياة ، وما فيها من مضايقات ينبغى عليه مواجهتها ولكن لا يجوز ابدا افتعال تلك المنغصات ، وعلى الوالدين والمدرسين أن يشعروا المراهق بأنهم عند حسن ظنه ليكونوا له مرشدين ، ودليلا فى الحياة ، حتى يمكنه تخطى هذه الصعوبات بدون تعثر .

٣ ــ التفاعل الاجتماعى للمراهق :

أن الشخص متدرج فى وسط إجتماعى ما ، فلابد له أن يتخذ منه موقفا ما ، وقد يكون الموقف المتخذ متسما بالانسجام مع ما ينمو إليه ذلك الوسط ــ الاجتماعى وهو ما يسمى « بالموقف الايجابى » أو قد يكون متسما بالنفور والانشقاق والعصيان وهو ما يسمى بالموقف السلبى .

١ ــ تأثير عدم إشباع الحاجات النفسية للمراهق :

وعندما يكون الوسط المحيط بالمراهق غير مناسب لإشباع حاجاته الجسمية أو النفسية فانه يأخذ فى الاحساس بالحرمان أو بالخطر أو بعدم الانتماء أو بالنبذ أو بأى إحساس من تلك الاحاسيس التى تبدأ فى التضخم والإستفحال ، والتى تنعكس بالتالى على سلوك المراهق وتصرفاته ومواقفه من الآخرين . والواقع أن المراهق لا يستطيع أن يقف مكتوف اليدين بازاء ما يجده من تقصير الوسط الإجتماعى فى حقه . لابد من اتخاذ موقف والموقف الذى يتخذه أوالدور الذى يلعبه هو موقف أو دور تعويض . لابد أن يعوض الحرمان الذى فقده أو يؤكد انتصاره على الخطر الذى شعر بأنه محدق به أو لابد له من البحث عن جماعة أخرى جديدة ينتمى إليها تكون مستعدة لتقبله .

٢ ــ طرق تعويض الحرمان :

فالمراهق الذى ينشأ فى أسرة تفضل اخاه عنه ، قد يبحث عن العطف والرعاية لدى أسرة الجيران ، وقد يبدى لاسرته الكراهية وتفضيل أسرة الجيران عنها وطبيعى ان يترتب على هذا الموقف موقف جديد من جانب أسرته وهو تحديها له ، والزيادة فى الأهمال وعدم الاكتراث ولكنه لا يطمئن إلى الحل الذى يلجأ إليه ، فيعمد إلى السرقة من جيب ابيه ، لا لانه بحاجة إلى النقود التى يسرقها ، بل لكى يجذب انتباه الأب إليه ، حتى يبدى الاهتمام به . ولكو بدلا من ان يفعل الأب ذلك ويبدى اهتمامه بابنه المراهق ، فإنه يأخذ فى ضربه أو قد يطرده من البيت وهكذا نجد أن سلسلة من التكيفات الخاطئة والشاذة تتوالى

فى حياة ذلك المراهق وأول حلقة منها هى الحرمان من العطف وتفضيل أحد الأخوة عليه .

٣ ـ تأثير اشباع الحاجات النفسية للمراهق :

ان المراهق الذى ينشأ فى وسط إجتماعى يرعى حاجاته الجسمية والنفسية يتفاعل معه تفاعلا إيجابيا ، ويتكيف لمطالبه التكيف السليم مثال ذلك المراهق الذى يترعرع فى رعاية والدية ولا يجد فى معاملتهما له أية غضاضة أو قسوة انه سينمو بفضل الحب الذى يتلقاه منهما وسينشأ على حبهما والاستجابة لتوجيهاتهما .

٤ ـ تأثير الأسرة على الصحة النفسية للمراهق :

١ ـ من الطبيعى أن المراهق الذى يعيش فى نطاق أسرة ترعى مطالبه وحاجاته ، وقد ساد الوئام والمحبة بين أفرادها ويضحى كل فرد من أفرادها لاجل الآخرين سوف ينتهى إلى بلورة شخصية مطمئنة لا تعانى من الجوع العاطفى ، ولا شك ان المراهق فى هذ الحالة سينشأ على حب الآخرين وعلى رعاية حقوقهم وعلى التضحية من أجلهم .

٢ ـ أما المراهق الذى يجد نفسه فى أسرة لا ترعى حاجاته ويشيع الكره بين أفرادها ، وتسيطر الأنانية على قلوبهم ، فالمتوقع أن يحس بالحرمان ، كما سيشعر بالكراهية والبغضه تجاه الآخرين بل سيكون متحفزا للشجار معهم والتربص بهم ، كما سيعمد إلى اقتناص كل فرصة للإستئثار بالمصالح والملذات لنفسه .

٤ ــ أهمية الأسرة فى التفاعل الاجتماعى للمراهق :

١ ــ حنان الأم يساعد الطفل على استمرار نموه النفسى وتسليحه بالثقة والانتماء للأسرة .

لا شك أن الأم تعتبر هى المصدر الأساسى لإشباع حاجات الطفل الجسمية والنفسية فى السنوات الأولى من عمره وعلى الرغم من وسائل الأرضاع الصناعية المنتشرة فان الأطباء وعلماء الصحة النفسية ، يحذرون الأمهات من حرمان الطفل من ثدى الأم ، ومن إبعاده عن حضنها ، ومن الإعتماد على الآخرين فى تغذيته وتغيير ملابسه . إنهم يؤكدون أن عمليتى الرضاعة وتغيير الملابس ليستا مجرد عمليتين لتقديم الطعام وتوفير النظافة للطفل . إنهما فوق ذلك عمليتين متضامنتين وتضمان مغزى وجدانيا هاماً . فالطفل فى أثناء رضاعته من ثدى امه وتغييرها لملابسه يتلقى منها جرعة من الحنان لا يستطيع الإستغناء عنها . وان ذلك الحنان يعمل على إستمرار نموه النفسى وعلى تسليحه بالثقة والانتماء إلى الأسرة إستعدادا لمجابهة العالم الخارجى ، والانتقال من دائرة ضيقة ــ هى دائرة الأسرة ــ إلى دوائر أوسع .

ان الطفل الذى ينشأ محروما من عطف وحنان الأم لا يستطيع أن ينمو وجدانيا فى المراهقة . إنه يظل يحس الحرمان والحاجة إلى العطف وقد نجد رجالا ونساء تقدم السن بهم ما زالوا يحسون بالعطش الوجدانى ، وذلك لأنهم لم يجدوا الصدر العطوف فى طفولتهم . إن حرمانهم الوجدانى فى الطفولة مازال يلاحقهم حتى بعد أن صاروا هم أنفسهم آباء وأمهات مسئولين عن رعاية غيرهم من أطفال .

وليس بخاف أن الأب أو الأم من هذا النوع المحروم لا يستطيع أن يفى بمطالب الأبوه أو مطالب الأمومة على خير وجه .

٢ ــ مشاركة الأب للأم فى رعاية الابن تخفف من تعلق المراهق بالام .

وعلى الرغم من ان الأم تفوق الأب فى تأثيرها فى الطفل وفى تحمل مسئولية أكبر فى سد حاجاته الجسمية والنفسية ونجاحه فى المراحل الأولى من حياته فان الأب صار فى العصر الحديث على جانب أكبر من المسئولية فى رعاية حاجات أطفاله الصغار مما كان عليه الوضع قبل اشتغال المرأة فى الحياة العامة على هذا النطاق الواسع .

فاشتغال الأم خارج المنزل مدة طويلة ، وتحملها أعباء أخرى لم تكن تتحملها قبلا ، جعلها تطالب الرجل بمشاركتها فى بعض المهام المتعلقة برعاية الطفل . لقد صار الأب الآن يهتم بتغذية الطفل وبملابسه ورعايته فى النوم وفى اللعب .

طبيعى أن هذه المشاركة المتزايده من جانب الأب كان لها صدى فى تعزيز موقف الأب تجاه الطفل الصغير وفى المراهقة . وفى نفس الوقت فان تعلق الطفل الشديد بالأم قد خفت شدته ، وصار وجدانه غير مركز عليها وحدها كما كان يحدث فى كثير من الأحيان بالنسبة لأطفال الأجيال الماضية .

ومعنى هذا فى الواقع ان الأب صار عاملا مؤثرا بدرجة كبيرة فى الطفل وفى المراهق أكثر مما كان يحدث قبلا . لقد صار التفاعل الاجتماعى

للمراهق والمراهقة متجها أيضا إلى الأب ، وصار الدور الذى يلعبه الأب فى رعاية أبنائه ليس منصبا على الانفاق وحده بل امتد إلى نواحى أخرى وجدانيه واجتماعية وهذا معناه أيضا اتساع رقعة التفاعل الإجتماعى للمراهق فى العصر الحاضر ، بالإضافة إلى تأثير المدرسة كما سوف نوضحه فيما بعد .

٣ ـ علاقة المراهق بالأخوة والأخوات تعلمه التعاون الصحيح والتنافس الصحيح فى المدرسة والمجتمع .

ويقرر علماء النفس أن تأثير الأخوة والأخوات فى الطفل والمراهق ليس تأثيرا بسيطا يمكن اغفاله بل أنه تأثير بعيد المدى له صدى فى حالتهما النفسية وفى تعاملهما مع الآخرين . والواقع ان الأخوة والأخوات يمثلون أفراد المجتمع الذى ينشأ المراهق بين ربوعه وهو مجتمع الاقران . والمعتاد ان يكون الأخوة والأخوات فى سن متقاربة مع سن الطفل . وهذا يجعل الحاجات متشابهه والاهتمامات متقاربة نسبيا ـ ومعن هذا بتعبير آخر ان العلاقة بالأخوة والأخوات يسودها بالتأكيد الاتجاه إلى التعاون والاتجاه أيضا إلى التنافس . والتعاون والتنافس يمثلان قطبى الاهتمام فى حياة المراهق . فهو إذا تعلم كيف يتعاون التعاون الصحيح ، وكيف يتنافس التنافس الصحيح فى مجتمع الاقران بالمدرسة ، بل وبالمجتمع طوال حياته .

والواقع ان الطفل الوحيد كثيرا ما يحس بان أسرته ناقصة وبحاجة إلى ركن هام لها حتى تصلح لأن تكون مكانا مناسبا له للنمو الوجدانى والاجتماعى . ومن ثم فان والدى الطفل الوحيد يعمدان إلى توفير ذلك

الركن الناقص باللجوء إلى المدرسة أو النادى أو الأسر التى يقومون بزيارتها من حين لآخر .

أثر وسائل الاعلام والثقافة بالأسرة الحديثة فى التفاعل الاجتماعى للطفل .

على الرغم من قلة عدد افراد الاسرة الحديثة وضيق المساحة التى تحتلها فمما لا شك فيه أن أفاقها أرحب بكثير من الافاق التى كانت الأسرة القديمة تتفتح عليها فاليوم نجد ان الراديو والتلفزيون قد زحفا إلى غالبية الأسر بحيث صارت الأسرة بجميع أفرادها متفتحة على العالم بأسره .

وفى نفس الوقت ، فان وسائل نشر الكتاب والجريدة والمجلة على نطاق واسع قد صارت متوافرة بثمن معقول ومن ثم فان الكلمة المكتوبة والكلمة المنطوقة والصورة المتحركة صارت تغزوا الاسرة وصار الراديو والتليفزيون والجريدة والمجلة والكتاب من الأدوات الثقافية والاعلامية التى لا غنى لاية أسرة عنها فى الوقت الحاضر .

والواقع ان تلك الوسائل الاعلامية والثقافية تزيد من حجم وشدة التفاعل الاجتماعى للطفل فى نطاق الأسرة .

وبعد ان كان تأثير الأسرة مقتصرا على المؤثرات التى تصدر عنها فإنه صار مجتلباً من خارج نطاقها ، وصار الطفل والمراهق يتلقيان فى نطاق اسرتيهما مثيرات وقدرات كثيرة وغزيرة ومتنوعة ولم تعد أسرتهما مغلقة على ما تجهزه لهما من مؤثرات .

ولذا فإننا نجد المراهق فى عصرنا الحاضر غزير المعلومات وعلى جانب أكبر من حيث اتساع الافق ، بل نجده أكثر من المراهق القديم استغلالا لقدراته فى التفكير وفى الوجدان وأكثر ارتباطا بالمجتمع الخارجي الأكبر من مجتمع اسرته الضيق ، وذلك بفضل الانفتاح الفكرى والإعلامى والثقافى الذى توفره الوسائل الاعلامية والثقافية الحديثة للاسرة .

الجو الروحى بالاسرة والقيم الدينية وأثرها فى التفاعل الاجتماعى للطفل .

لا شك ان تمسك الأسرة بالدين ومراعاتها لشرائعه واخلاقياته وقيمه ينعكس أثره على سلوك المراهقين ووجدانهم .. فالمراهق الذى ينشأ فى أسرة متدينة يتفاعل مع الجو الروحى الذى يشيع بين ارجائها ، ولا يكون سلوكه مجرد تقليد لما يراه — ويصل إلى سمعه ، وإنما يكون متفاعلا بصميم نفسه مع التعاليم الدينية والسلوك الدينى والقيم الدينية التى تحيط به وتغلف كيانه .

أما المراهق الذى ينشأ فى أسرة غير عابئة بالمسائل الدينية ولا تأخذ القيم الدينية فى اعتبارها فإنه يتفاعل أيضا مع ذلك الجو ومع اللامبالاة الدينية . ولا شك أيضا ان هذا التفاعل ينعكس بدوره على سلوك المراهق وعلى ارائه وعواطفه ، فيأتى سلوكه وتصرفاته وأقواله بعيدة عن الاتجاه الروحى وتكون مصطبغة بعدم الاكتراث بالمسائل الدينية .

أثر المدرسين فى التفاعل الاجتماعى للمراهق والمراهقة :

المفروض فى المدرس أن يكون الموجه الحقيقى للتفاعل الاجتماعى للمراهقين ذلك لأن وظيفة المدرس لم تعد مجرد حشر المعلومات فى عقل

المراهقين بل ان مهمته الأساسية هى درج المراهق بالمجتمع والعمل على تحقيق تكيفه به .

دور المدرس لتحقيق التفاعل الاجتماعى السليم للمراهق :

١ ــ خلق مواقف اجتماعية متجددة وتدريب المراهقين عليها :

كلما كان المراهق متخذا موقفا اجتماعيا ايجابيا ، فإنه يكون أكثر قدرة على التكيف له وصبغ سلوكه بمقتضاه . مثال لذلك : انتهز مدرس فرصة قيام المدرسة بإحدى الحفلات فشكل جماعة من الطلبة مسئولة عن استقبال وحفظ النظام . إن إحساس المراهق بهذه المسئولية وهو يقوم بها يجعله أكثر إحساسا بقيمة النظام ، فيراعية فى مواقف حياته الإجتماعية باستمرار ، وذلك لأنه كان مسئولا عنه فى ذلك الموقف ، وكان يلعب بإزائه دورا ايجابيا .

٢ ــ تشجيع العلاقات الاجتماعية بين المراهقين وتدريبهم على الأخذ والعطاء .

المدرس الذى يدأب على جعل الطلبة فى موقف الخاضعين للأوامر بغير أن يكونوا هم أنفسهم صانعى الموقف ، يكون بموقفه هذا عائقا أمام تفاعلهم الاجتماعى . أما المدرس الذى يتيح الفرصة أمام طلبته لتبادل الأفكار والخبرات ، والذى يخلق مواقف يسودها التعاون احيانا والتنافس أحيانا أخرى فإنه يستطيع تحقيق تفاعلهم الاجتماعى على نحو سليم

٣ ــ المحاولة المستمرة من جانب المعلم لتحفز طلبته على تحويل العلم إلى عمل .

المدرس الذى يقصر كل همه على الأفكار والألفاظ يحفظها لطلبته أو يدربهم على العمليات التعليمية فقط ، إنما يحرمهم بذلك من جانب هام هو الجانب العملى . والتدريب الحقيقى للطلبة وينبغى ان يتركز حول تحويل الأفكار إلى ممارسة وتطبيقات حتى يأخذ العلم الصيغة الإجتماعية العملية .

٦ ــ أثر زملاء المدرسة فى التفاعل الاجتماعى للمراهق والمراهقة :

يعتبر مجتمع الأصدقاء مجالا مناسبا لحدوث التفاعل الاجتماعى وفيما يلى عرضا لبعض المجالات التى يتم فى نطاقها التفاعل الاجتماعى بين الزملاء .

١ ــ حفلات السمر :

وفى هذا النوع من الحفلات تضم مجموعة فى حدود ثلاثين شخصا أو أكثر ويجتمعون فى شكل دائرى ، بحيث يسمح برنامج الحفل بالتعبير الحر ويكون موقف المدرس هو موقف المراقب من بعد ، والموجه لتصرفات المراهقين والمصحح برفق لاخطائهم أو مزالقهم .

٢ ــ المسرحيات :

وفى هذا المضمار ، يقوم المراهقون بحفظ ادوارهم وتعلم وسائل

الالقاء والتعبير السليمة وفى المسرحية يستطيع المراهق اكتشاف مواهبه والوقوف على تأثير ما يصدر عنه فى كلام وحركات فى نفوس زملائه ومدرسية .

٣ ــ الاناشيد :

ولا تقل الأناشيد الجماعية أهمية فى أحداث التفاعل الاجتماعى ، ذلك ان الطالب وهو يشترك مع رفاقه فى النشيد ، إنما يحس بروح الجماعة ، فيفتن بالنغم بها ويستشعر القوة تملأ جنباته نتيجة اتحاد صوته ونغمته مع أصوات ونغمات رفاقه .

٤ ــ الرحلات :

وفى الرحلات التى يتجه فيها الطلبة تحت اشراف مدرسيهم إلى مناطق بعيدة . وفى الجولات التى يتجهون فيها إلى معالم البيئة المحيطة بالمدرسة تقوم علاقات اجتماعية بين الطلبة ، كما أنهم يتفهمون بعضهم بعضا ويتم التفاعل الاجتماعى خلالها فيما بينهم ، ويكون لها الأثر الكبير فى سلوكهم وفى تكوين شخصياتهم الاجتماعية .

الفصل الثالث

المشكلات الانفعالية في المراهقة

١ ــ الخصائص الانفعالية في المراهقة .

   ١ ــ انفعالات عنيفة .

   ٢ ــ انفعالات متقلبة .

   ٣ ــ عدم التحكم الانفعالي .

   ٤ ــ انفعالات اليائس والحزن .

   ٥ ــ عواطف نمو الذات .

٢ ــ إخفاء الإنفعال في مرحلة المراهقة .

٣ ــ تأثير حجم الوالدين لإنفعالات المراهق .

٤ ــ المعاني العملية للتعاطف .

٥ ــ مميزات إعطاء الحب للمراهق .

٦ ــ أعراض الحرمان العاطف على المراهق وأثاره .

مرحلة المراهقة

يشكل النمو الانفعالى فى المراهقة جانباً أساسياً فى عملية النمو الشاملة ، وتعتبر دراسته هامة وضرورية ، ليس فقط لفهم الحياة الإنفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه مسار نمو شخصيته ككل والغوص إلى أعماق ذاتة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار وتحققه من ضروب الفعل وأنماط السلوك .

يُعَد شعور المراهق نحو نفسه من جهه ونحو الآخرين من جهة ثانية من أبرز ملامح حياته الإنفعالية ، ويتمثل فى الحب والحقد والأمل والخيبة والغضب والخوف والفخر والإحساس بالعار .

١ ــ الخصائص الانفعالية فى مرحلة المراهقة :

ان انفعالات المراهق تختلف فى نواحى كثيرة عن إنفعالات الطفل ، ويشمل هذا الاختلاف النواحى الآتية :

أ ــ انفعالات عنيفة :

تتميز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة إنفعالات عنيفة ،إذ نجد المراهق فى هذه السنوات يثور لاتفه الأسباب شأنه فى ذلك شأن الأطفال الصغار .

ب ــ انفعالات متقلبة :

تتميز إنفعالات المراهق بخاصية أخرى وهى التقلب ــ وعدم الثبات حيث نجده ينتقل من إنفعال إلى آخر فى مدة قصيرة .. فقد يحدث مثلا

أن يكون المراهق فى حالة بين الزهو والكبرياء والفرح ، ثم تتحول هذه الإنفعالات فجأة إلى حالة أخرى تدل على القنوط واليأس .

جـ ــ عدم التحكم الانفعالى :

وهناك ميزة ثالثة تتصل بأنفعالات المراهق فى أوائل مرحلة المراهقة وهى أنه إذ أثير أو غضب لا يستطيع التحكم فى المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية يصرخ ، ويرفس ويدفع الأشياء ، يلقى بأطباق الطعام وأكواب الماء على الأرض ... الخ ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح ، فإنه يقوم بحركات لا تدل على الإتزان الإنفعالى حيث نجده أثناء حالة سروره ، يشد رباط الرقبة فى حركات هستيرية أو يقف على ساق واحدة أو يجذب أذن من أمامه أو يقوم ببعض اللزمات (tics) التى تدل على حركات عصبية .

د ــ انفعالات اليأس والحزن :

يتعرض المراهق فى بعض الظروف لحالات من اليأس والقنوط والحزن والالام النفسية ، نتيجة لما يلاقيه من إحباط بسبب تقاليد المجتمع التى تحول بينه وبين تحقيق أمانيه ، وينشأ من هذا الاحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه فى بعض الأحيان إلى التفكير فى الانتحار .

هـ ــ عواطف نحو الذات :

تتميز فترة المراهقة فى الوقت ذاته . بتكوين بعض العواطف الشخصية ، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر الآتية :

الإهتمام بالنفس والعناية بالملبس ، وبطريقة الكلام . يبدأ المراهق يشعر بأنه لم يعد بعد الطفل الذى يطيع دون أن يكون له حق إبداء الرأى .

وهكذا نرى أن المراهق يختلف عن الطفل فى أنه لا توجد لديه عواطف جمعيه . ان الطفل فى المدرسة الابتدائية يشعر دائما بالحاجة إلى الولاء للمدرسة أو الأسرة أو الجماعة التى ينتمى إليها ، بعكس المراهق فإنه دائما فى ثورة ضد الأسرة والمدرسة وكذلك المجتمع . هذا ويبدو أن المراهق فى الدور الأخير لهذه المرحلة يبدأ فى تكوين عواطف نحو الأشياء الجميلة ، نجده يحب الطبيعة ويعشقها . ويعبر عن تلك الظاهرة بالرومانسية وبجانب ذلك فإنه يبدأ فى تكوين بعض العواطف المجردة التى تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن الضعيف والمحروم .

٢ ـــ اخفاء الانفعال فى مرحلة المراهقة :

يعانى الناشىء بمروره بعدد من مراحل النمو ووصوله للمراهقة ، من مختلف العواطف الانفعالية فتتعمق تجربته الإنفعالية ويتعلم فن الاخفاء للإنفعال وتمويهه والتلاعب به .

وللدراسة الحياة الانفعالية للمراهق :

ينبغى الخوض إلى أعماق تلك الحياة وعدم الاكتفاء بما يبدو على السطح منها . فقد لا يكون الانفعال البادى على السطح منها سوى ظل ضعيف لصخب إنفعالى خبىء ، إذ أن الناشىء يتعلم منذ الطفولة أن

يمتنع عن البكاء وأن يخفى انفعالاته ويطوى الحاد والسلبى من مشاعره وقد يحس الناشىء تبعا لذلك بالخوف ولكنه يمسك نفسه عن ان يبدو كقط فزع ، لأنه من الشجاعة أن يخفى المرء مخاوفه لا أن يبديها ومن المؤكد أن الإمتناع عن إظهار الغضب يشكل بحد ذاته دليلا على قدرة المرء على ضبط النفس .

مجابهة المراهق للمواقف الصعبة :

تتغير أشكال التعبير الإنفعالى على نمو الطفل وتتشعب علاقاته الإجتماعية فيستخدم لغته الخاصة للتأثير فى الآخرين . فيصير طفل الأمس الذى كان يصرخ طلبا للعون من المواقف الصعبة عصى الدمع فيجابه الآن المواقف الصعبة ، التى كانت تدفعه سابقا إلى الخوف والتوجس والغضب ، بقدر كبير من الشجاعة وضبط النفس .

يعتبر الناشىء الناضج أن من الضرورى التحكم فى انفعالاته وتوجيهها بحسب الزمان والمكان ومن المؤكد أن الحياة ستنقلب إلى فوضى إذا انفجرت دموع كل فرد لأتفه الأسباب .

٣ ــ تأثير كبح الوالدين لإنفعالات المراهق :

يغالى بعض الناشئين فى كبح الإنفعالات وإخفائها ويمضون بعيدا عما تتطلبه الحياة الاجتماعية أو تفرضه من حدود لعملية الكبح والإخفاء ....

يزداد الأمر سوءا ، عندما يمارس الأهل فرض الإخفاء والكبح بسبب عجزهم عن مواجهة إنفعالاتهم الخاصة وعن فصلها عن إنفعالات

الناشىء فيتشددون فى دفع هذا الأخير إلى كبح إنفعالاته وإخفائها فى الوقت الذى يجب أن يدربوه على مجابهتها وفهمها والتعبير عنها ضمن حدود معينة .

مضار كبح الوالدين لانفعالات المراهق :

١ ـــ العجز عن مواجهة القيم الأساسية للحياة وتقييمها فى إطارها الموضوعى .

٢ ـــ يضيع الكثير من المتعة بتجارب الحياة المثيرة ، للخوف وعدم الاقدام .

٣ ـــ التأنيب على اخطاء النمو مما يولد فيه اليأس وعدم الإقدام .

واجب الأهل :

على الأهل ، ان ارادوا مساعدة الناشىء على توجية إنفعالاته الرجوع إلى تجاربهم الخاصة فى المراهقة لإكتشاف أخطائها ، لأن من لا يدرك الخطأ فى تجاربه الخاصة يعجز عن أن يكون أكثر من مولّد للأخطاء فى الناشىء المسكين .

٤ ـــ المعانى العملية للتعاطف :

التعاطف أحد السمات الأساسية للعلاقات بين الأهل والطفل ، وبين الأفراد فى العالم الواسع . وقد أثبتت الدراسات الآثار العملية للتعاطف والحب فى العلاقات الاجتماعية ، فهناك الأولى التى تشير إلى قدرة الحب على إيقاف العدوانية وخلق الحب ، وإلى قدرة الحقد على خلق الحقد .

يشكل الحب ــ من وجهة النظر هذه ــ عاملا هاما فى إنفعالية البشرية تكون له قوة علاجية تجعل منه النبض الأساسى للحياة . وما من شك أن الكائن الصغير يموت ان لم يحطه والداه بالحب الأبوى .

للحب قدرة ابداعية خلاقة :

إن للحب قدرة ابداعية خلاقة سواء للفرد أو للمجتمع ، وأنه أرق القدرات البشرية وأسماها فى مجال العلاقات البشرية . وتؤكد البحوث بان النمو اللغوى فى مرحلة الرضاعة المبكرة يتأثر بالحب الأبوى ، يظهر أثر الحب خاصة فى مؤسسات الرعاية العامة فيختلف النمو اللغوى لأولئك الذين يعاملون بحب عن نظيره لدى الأطفال الذين يعاملون بصورة آلية خالية من لمسات الحب الأبوى .

وقد تبين أيضا أن المراهقين الذى يبدو الاهتمام بهم من والديهم أميل من نظرائهم الذين ينقصهم الاهتمام المذكور ، إلى تقبل تعاليم الأهل الخلقية .

٥ ــ مميزات اعطاء الحب للمراهق وتقبله بعطف كما هو والسماح له بأنه يكون نفسه .

ــ ينمو وفق معدلات نموه الخاصة ويختبر قدراته الثابتة وقواه ، ويعبر عن فضوله .

ــ يكتشف العالم من حوله بعد أن يستطلعه بسبله الخاصة .

ــ يغامر وينطلق ويستطيع ويكتشف .

- يتجنب المراهق الخضوع والاتكالية ويدفعه هذا نحو الاستقلالية والمغامرة فى حدود فهمه لسلوكه وواقعة وتوقعه للأخطاء .
- ينشأ المراهق واثقا بنفسه ويستخدم إمكاناته بصورة بناءة وينمى قدراته إلى أقصى حدودها ، الأمر الذى يمكنه تلقائيا من إرساء أسس النمو الصحيح للمراهقة .
- الوالد العطوف يتقبل ابنه المراهق حتى عندما يغضب هذا الأخير بطريقة مستهجنة وإذا غضب مثل هذا الوالد فان غضبه لن ينتهى بالحقد والعدوان ، بل سيكون ظاهرة عرضية وإستنكارا لسلوك شائن قام به المراهق .

وللتعاطف القائم بين المراهق وأبيه نتيجة إيجابية أخرى تتمثل فى الثقة بالآخرين فى المجتمع الواسع . ومن لا يتعلم ان يثق بوالديه لن يتعلم أن يثق بالآخرين فى العالم الكبير وسيخسر بالتالى الكثير من إنسانيته ومن إمكاناته وقدرته على أن يحب ويحب .

الحاجات الدائمة للعطف :

يكون المراهق ، على الرغم من تحركه فى العالم الواسع ، طفلا كبيرا ، يعوزه بشكل أو آخر ، الدعم العاطفى من المنزل الذى اعتاده صغيرا ، ولا يؤدى نمو المراهق الصاعد نحو الرشد إلى تحرره من إتكاليته العاطفية على الآخرين من (الكبار) إذ ليس ثمة كائن إنسانى قادر على أن يعيش فى غنى عن عطف الآخرين وحنانهم .

إن حاجة الفرد للتعاطف مع الآخرين تتعمق فى كل من الطفولة والمراهقة ويعتبر من الحاجات الأساسية للراشدين .

حدود التعاطف الوالدى :

المراهق الذى يحظى بالعطف الوالدى ، أقدر من نظيره الذى يفتقد إلى مثل ذلك العطف ، على مواجهة مطالب الحياة خارج المنزل ، غير أن الحب ليس ضمانا كافيا لنجاح المراهق فى حياته ، حيث أنه يعجز عن تعويض حب الاقران وخاصة من الجنس المضاد خارج المنزل وذلك لأن لفئة الأقران خارج المنزل قيما وأعرافا وتقاليد واعتبارات تغاير نظيرتها التى فى البيت ، مما يجعل الفشل مصير محاولات المراهق لتأكيد التعاطف خارج المنزل ، فى إطار القيم والأعراف والتقاليد والاعتبارات التى تسود المنزل .

ولابد للمراهق الذى يرغب فى كَسْب عطف فئة الأقران أن يتحلى بقدر كبير من المرونة والقدرة على تعديل نظام قيمه الخاصة فى محاولة منه لتقبل القيم السائدة لدى فئة الأقران .

٦ ـــ أعراض الحرمان العاطفى وآثاره :

قد يلجأ الناشيء لإقامة عدد من العمليات الدفاعية المرضية عندما يجابه لسنوات طويله مأساة كونه غير مرغوب فيه من قبل واحد أو أكثر من الراشدين الذين يلعبون الدور الحاسم فى محيطه .

يكتشف الناشيء المرفوض مبكرا أن الراشد يتساهل فى وجوده أو يتقبله أن هو سلك بمنتهى الكمال الذى تحدده رغبات الراشد ونزواته ، أو إن هو استطاع شراء أهله بسلوكه الملائم ، أو بتمييزه المدرس أو بأى صفه أخرى ترضى الأهل . يعجز مثل ذلك المراهق عادة عن

تشكيل اتجاه ايجابى نحو نفسه ، فالحب المشروط إنما يشير صراحة إلى تفاهة المحبوب فيشعر إنه مجبر على خوض معركة عنيفة تجد له الاستحسان والقبول أو تدفع عنه الإحساس بالرفض فتتخذ معركة المراهق صيغة تهديم الذات فينسحب ليتجنب المجابهة التى تشعره أنه مرفوض أو يؤدب المرفوض نفسه ليبدو طيبا جدًا ، أو يثور بصمت فيرفض الطعام ويعصى الأوامر بعناد ، وذلك لكسب الانتباه إذ قد يكون من الأفضل بالنسبة له أن يتخذ موقفا سلبيا من ألا يثير أى إنتباه على الاطلاق .

وفيما يلى بعض الاعتبارات لتوضيح مشكلة الحرمان العاطفى والرفض :

أثر الرعاية الوالدية :

تبين أن الأطفال الذين يصرفون الأعوام الأولى من طفولتهم (الثلاث الأولى) فى مؤسسة لرعاية الأطفال ، حيث يتلقون قدرا ضئيلا من الأهتمام يختلفون عن الأطفال الذين ينشأون فى أسرهم حيث يتلقون قدرا كبيرا من الأهتمام .

وفيما يلى الصفات التى لوحظت على أطفال المؤسسات :

١ ــ ضعف الميل للانخراط فى الأعمال .

٢ ــ ضعف القدرة على إقامة العلاقات الأجتماعية .

٣ ــ الخمول وضياع الهدف إلى حد ما ، وصعوبة الاستمرار فى إكمال المهمة الموضوعية .

٤ ــ النظرة السلبية إلى الآخرين وعدم الثقة بهم وقد قيل فى وصف حال هؤلاء (ان بهم قدرة محدودة وضيقة لإقامة الروابط مع الناس ، وحاجة ماسة إلى الانتباه والعطف ، وصعوبة فى التعامل مع الراشد بأسلوب الأخذ والعطاء) .

٢ ــ فقدان الثقة بالنفس :

يفقد الناشىء الذى يعانى الحرمان العاطفى والرفض الثقة بالنفس والإحساس بقيمة وجوده ، ويتسم سلوكه بالتراجع والتردد والحذر .

قد يبدى هذا المراهق نوعا شديدا من التنافس كما لو انه بحاجة إلى تأكيد ذاته كما أنه ليس من المستبعد أن يحسد الناشىء المحروم أو المرفوض رفاقه ويغار منهم ويتمزق إن أعار الناس إهتماما كبيرا لأحدهم ، لأن نجاح الآخر ومديحه يشكلان تهديدا مباشرا للناشىء المرفوض أو المحروم ويذكيان فيه الإحساس بالضعة والتفاهة والشك بامكاناته الخاصة .

الغم الدائم والإحساس بالكآبة :

يحمل من كان مرفوضا فى طفولته العديد من ضروب الكآبة المرة والغم الدائم من الممكن أن ينشأ الطفل فى وسط يعوزه العطف دون أن تؤذى مشاعره كثيرا ودون أن يتأثر كثيرا بسوء المعاملة الظالمة إذ يحس كل طفل بصرف النظر عن وسط الرفض أو التقبل المحيط به ، من حين لآخر انه هدف لسوء المعاملة .

إلا ان ازدياد رفض الوسط للطفل يقلل من آثر المبادرات الودية الموجهة إليه أحيانا ، ولذلك يحمل المراهق المنطلق من وسط رافض فى

نفسه الكآبة والغم والشك بنوايا الآخرين وينقلب شكاكا بكل مبادره تحمل طابع الود والعطف .

٤ ـ علاقة الفشل بالرفض :

يساعد مفهوما التقبل والرفض على تفسير ظاهرة التفوق أو التخلف الدراسى فقد يكون فشل المراهق المرفوض أو المحروم عاطفيا فى عمله المدرسى استمرارا لتجربة الرفض التى يعيشها .

لقد فشل هذا الناشىء سابقا فى تحقيق توقعات والديه منه وهو الآن وفى عمله المدرسى عاجز عن تحقيق توقعات معلميه وقد لا يتضح الأمر بذاك الصفاء فى ذهن المراهق نفسه ، إلا ان على المراهق المرفوض فى البيت أن يواجه إحتمال الرفض فى المدرسة وربما فى المجتمع كله .

علاقة الفشل برفض المدرسة

لكن الفشل المدرسى الذى يرجع إلى طبيعة المدرسة كمؤسسة إجتماعية ليس أمرا لا مناص منه ، أو الصيغة الوحيدة للفشل ، حتى فى الحالات التى يعانى فيها التلاميذ من بعض أمراض التخلف العقلى . فقد يرجع الفشل الدراسى إلى المواقف الشخصية للمربى وعجزه عن أن يكون موضوعيا ازاء الناشئة جميعهم . وكذلك المدرسة التى قد ترفض بعض الناشئة وتجرهم إلى طريق الفشل لقصورهم فى جانب ما ودون مراعاة احتمال نجاحهم أو تفوقهم فى جوانب أخرى . وخير مثال على ذلك هو المدارس المتخصصة التى قد يحابى فيها الطالب الرياضى ويضطهد الطالب السياسى أو المتفلسف بالاضافة إلى ذلك هناك الكثير

من المدارس التى ترفض بعض الفئات الدينية أو الإجتماعية . ففى تلك المدارس حيث يكون للمراهق أخلاقه وعاداته وأصوله الاسرية ومكانته الاجتماعية المختلفة عن تلك المرغوبة فى المدرسة سرعان ما يحس المراهق انه عنصر غير مرغوب فيه وكائن غريب ومرفوض .

٥ ـ أثر الحرمان من العطف على النمو الذهنى :

أكدت الدراسات المختلفة للأطفال ممن هم فى عمر مدرسه الحضانة ميل الصغار ، الذين يتلقون القليل من الإنتباه الذى يستطيع الوالد المتعاطف تقديمه لابنائه ، إلى الكسل وإلى ابداء ضروب متعددة من النقص فى عدد متنوع من المحاولات الذهنية مما يؤثر على حياته الذهنية مستقبلا فى مرحلة المراهقة .

٦ ـ الملل :

ـ يشيع الملل عندما يغيب المرح أو تتضائل الرغبة فى الحياة .

ـ لم يتلق الملل الإهتمام المباشر للباحثين فى علم النفس النمائى على الرغم من شيوعه بين المراهقين ، ومن خطورته على النمو وتأثيراته السيئة فى التكيف الحالى واللاحق للناشىء .

مظاهر الملل :

يتراوح الملل بين الإنزعاج المعتدل والحاد ، حيث ينعدم لدى المراهق إهتمامه بالمدرسة وتتعثر خطاه فى تجوال عديم الهدف أو ينخرط فى أعمال لا تتناسب مع ميوله .

من هم المعرضون للشعور بالملل :

يصيب الملل كضرب من السأم والكآبة ، الناشئة الذين تنقصهم الشعبية بين أقرانهم ، ويعانون بصورة ما الرفض أو الحرمان وقد دلت إحدى الدراسات التي قارنت الناشئة المنحرفين بالأسوياء ، أن المنحرفين من الناشئة غالبا ما لا يجدون ما يفعلونه ويشكون من الملل بصورة دائمه تقريبا .

ما أسباب ملل المراهقين :

يرجع ملل المراهق إلى بؤس محيطه ، وإلى انعدام حريته من ممارسة إهتماماته الخاصة ، أو إلى شعوره بضرب من الغربة مع نفسه عندما يخلو لها . يصاحب الملل ، في كثير من الأحيان ، الاحساس بإنعدام الجدوى وبتفاهة الأشياء والأشخاص في محيط الناشيء .

الفصل الرابع

المشاكل المدرسية فى المراهقة

١ ـــ مخالفة النظم المدرسية
٢ ـــ الهروب من المدرسة
٣ ـــ التأخر الدراسى
٤ ـــ مشكلات الاستذكار

هناك مشكلات يتعرض لها طلبة المدارس الأعدادية والثانوية تنعكس عل دراستهم وعلاقاتهم بالمدرسة وبنظمها ومناهجها . والزاوية التى ينظر منها إلى المشكلات المدرسية هى زاوية الطالب كعضو فى مؤسسة معينة هى المدرسة .

١ ـــ مخالفة النظم المدرسية :

من أهم مشكلات الطلبة المدرسية مشكلة مخالفة النظام وتتلخص فيما يلى :

١ ـــ تأخر الطالب عن موعد طابور الصباح ، وتكرار التأخير بغير أسباب مقبولة من المدرسة .

٢ ـــ عدم المشاركة فى نشيد الصباح والتراخى فى تحية العلم .

٣ ـــ التجول بالمدرسة ودخول الفصل بعد بداية الحصة .

٤ ـــ التراخى فى تنفيذ تعليمات المدرسة .

٥ ـــ الإهمال فى إرتداء الزى المدرسى ـــ إن وجد ـــ وعدم الحرص على نظافته وأناقته .

٦ ـــ عدم إحضار الكراسات والأدوات المطلوبة فى المواعيد المقررة وعدم أداء الواجبات المنزلية .

٧ ـــ عدم تقديم الإحترام اللائق للناظر والمدرسين .

٨ ـــ إتخاذ موقف سلبى بإزاء النشاط المدرسى .

٩ ـــ الإهمال فى إبلاغ ولى الأمر بتعليمات المدرسة المبلغة بطريق الطالب .

١٠ ـــ التخلف عن دروس التقوية التى تعقدها المدرسة لطلبتها فى غير أوقات المدرسة .

سمير طالب خارج على النظام :

سمير طالب بالصف الثالث الاعدادى ، جاءت إلىّ الام تشكو من أن المدرسين ضجّوا بالشكوى إليها وإلى ناظر المدرسة منه ، لانه يتعبهم

وهو لا يرتدع ولا تجدى معه المعاملة الحسنة ، واقناعه بالنظام ولا حتى ضربه ، انه لا يرغب فى الجلوس فى المكان المخصص له ، بل هو دائم التنقل من مكان إلى آخر مما يؤثر على نظام الفصل ، ويشيع الفوضى بين أرجائه ، حتى أنه أصبح معرضا للعقاب من كل المدرسين وناظر المدرسة .

وبدراسة الحالة تبين أن سمير يجد أن الدروس التى يلقيها المدرسون على الطلبة سهلة جدا ، وهو يعرفها جميعا لان والده سبق أن شرحها له . أنه يحس بالملل وعدم الحماس ، وهذا ما يحدو به إلى الاستهتار بالحصص ، ولما أوضحت ذلك للأم والناظر ، طالب المدرسين بالعناية به ، وبتقديم خبرات جديدة تستهوى الطلبة كما طالبهم بعدم التزام طريقة الشرح ، بل يجب أيضا أعطاء فرص للطلبة للقراءة الحرة .

من هذه المشكلة نجد ان سلوك سمير نتيجة طبيعية لعدم وجود ما يتحدى ذكاءه وتقديم معلومات فجه إليه لا يستطيع أن يحترمها .

فليست مهمة المدرسين مقتصرة على الشرح والالقاء بل أن مهمتهم تنصب قبل أى شىء آخر على توجيه إهتمام الطلبة إلى مصادر الخبرة الحية . والمشكلة المدرسية التى تظهر فى سلوك سمير لا تفسر بأنها سوء سلوك خلقى ولكنها نوع من الإضطراب النفسى الذى يظهر فى صورة قلق وملل وضيق وعدم حماس وذلك نتيجة النقص فى مجابهة ذكائه المرتفع .

٢ ــ الهروب من المدرسة :

يعتبر هذا الإضطراب العصابى الأكثر شيوعا فى مرحلة المراهقة

(حوالى ٥ ٪ من طلبة المرحلة الثانوية) . ويعتبر رفض الذهاب إلى المدرسة العلامة الأولى للقلق النفسي الشديد المصحوب بالخوف وغالبا يكون لذلك تاريخ أسرى .

يرفض المراهق الذهاب إلى المدرسة ، ويعرض على الطبيب النفسى بأعراض بدنية للقلق والتى تظهر فقط فى أيام المدرسة (مغص معوى أو إحساس بالقيء وأحيانا صداع أو أسهال ... الخ) .

والمشكلة عادة تزداد سوءاً لعدم علاجها بصورة مبكرة وصحيحة من ناحية المدرسة والأسرة . وإذا تركت دون تدخل العلاج الطبى والنفسى من الصعب علاجها بعد ذلك .

أسباب هروب المراهق من المدرسة :

يلجأ التلميذ إلى الهروب من المدرسة لعدة أسباب منها :

١ ــ قسوة الناظر أو المدرسين ، وسوء معاملة الطلبة والعقوبات الصارمة ومصادرة حرية الطلبة .

٢ ــ تراخى الإدارة المدرسية ، وعدم متابعتها لحالات الغياب الفردية .

٣ ــ ان المدرسة لا تشكل مكانا جذابا للطلبة .

٤ ــ احساس الطالب بالفشل فى متابعة المناهج الدراسية وتخلفه دراسيا .

٥ ــ عدم إرتباط المناهج بوجدان الطالب وعدم إحتلالها لبؤرة إهتمامه .

٦ ــ نقص رقابة الأسرة على الطالب .

٧ ــ قيام بعض العصابات بإغراء الطلبه بالهروب وأرتكاب الرذيلة .

٨ ــ النقص فى طموح الطالب نحو الإستقرار فى التعليم .

٩ ــ إرهاق الطلبة بالواجبات المدرسية وتكليفهم بأعباء لا قبل لهم بها .

هانى يهرب من المدرسة :

كان هانى طالبا بالصف الثالث الاعدادى . استدعى والد الطالب إلى إدارة المدرسة لسؤاله عن سبب غياب ابنه عن المدرسة وإستاء الوالد عندما علم أن ابنه غير مواظب على الحضور إلى المدرسة وأنه يخرج كل يوم فى الصباح من البيت ومعه الكتب ولا يعود إلا بعد موعد خروج المدارس .

ولما ووجه المراهق (هانى) بالأمر ــ وقد أحضره والده معه فى صباح اليوم التالى ــ أنكر فى بادىء الأمر ما نسب إليه من هروب من المدرسة ولكنه إعترف بكل الحقيقة بعد ان حوصر بالاسئلة والاستفسارات . لقد وقع فى يد إحدى العصابات التى أخضعته لها أولا بالإغراء وبالنقود ، ثم بعد ذلك بالتهديد بالقتل إذا هو أفشى سرها ودل على أفرادها .

ولم يكن أمام الناظر وولى الأمر إلا أن يبلغا الشرطة ويضعا المسألة

بين يديها . وكانت المفاجأة كبيرة عندما اتضح ان معظم المتشردين من طلبة المدارس الاعدادية بالحى الذى تقع فيه المدرسة كانوا ضحية تلك العصابة التى تزعمها الأشقياء المحتالون الذين يقومون باغراء المراهقين بالنقود والوعود ، ثم يقهرونهم ويذلونهم ويخضعونهم لأمرهم بالتهديد والضرب .

٣ ـ التأخر الدراسى :

ترجع أسباب التأخر الدراسى إلى عدد من العوامل المتداخلة التى تختلف فى نوعها وتأثيرها من تلميذ إلى آخر ، والتى يمكن إجمالها فيما يلى :

١ ـ عوامل عقلية :

التأخر فى القدرة العقلية العامة التى تدخل فى كل العمليات التعليمية ، وحاجة مثل هذا المراهق المنخفض الذكاء إلى الإلتحاق بمدرسة خاصة بالمعوقين عقليا .

٢ ـ عوامل نفسية :

مثل حالات القلق وضعف الثقة بالنفس والخجل والإضطرابات النفسية والخوف مما يمنع المراهق من الإنتظام فى المدرسة ويؤدى إلى ضعف التركيز ، أو مثل كراهية التلميذ لمادة دراسية معينة لارتباطها فى ذهنه بموقف مؤلم من جانب المدرس أو الزملاء .

عوامل جسيمة :

مثل الأمراض المختلفة التى تؤدى إلى نقص عام فى الحيوية فتقلل من

قدرة الشخص على بذل أقصى جهد مثل الأنيميا ونزلات البرد والصداع المتكرر والطفيليات مثل الانكلستوما .

وكذلك من العوامل الجسمية الأخرى العاهات التي تصيب الحواس حيث أنها تعتبر مسئولة عن عدد كبير من حالات التأخر الدراسى مثل حالات ضعف السمع الكلى (الصمم) أو الجزئى فلا يسمع التلميذ شرح المدرس ، وطول النظر أو قصره يسبب له صداعا وزغلله . وعمى الألوان ، وصعوبات القراءة الأخرى المختلفة . وكذلك الإضطرابات الفسيولوجية التى تتصل بالمراكز العصبية للحواس .

وكذلك إضطرابات الجهاز الكلامى وصعوبات النطق وما يرتبط بها من إضطرابات إنفعالية ومزاجيه مما يسبب للتلميذ مضايقات من زملائه ومعايرتهم له فيصرف جزءا كبير من طاقته فى التفكير فى هذه المشاكل فينصرف عن دروسه ، ويصاحب عيوب النطق تأخر كبير فى القراءة والأعمال المدرسية الشفوية .

وكذلك عدم التوافق فى التآزر الحركى ويظهر مداها فى الرسم والأشغال والألعاب الرياضية ، فيتجنب التلميذ الألعاب الرياضية ويميل إلى العزلة وقد يؤذيه مدرسه فى الفصل لبطئه فى الكتابة أو رداءة خطه ، وقد يكون إستعمال التلميذ ليده اليسرى فى الكتابة سببا فى خلق مشاكل نفسيه لديه .

وكذلك الأمراض المزمنة كالصرع والأمراض التى تصيب القلب ، أو الأمراض الحادة المتوالية والتى تصيب التلميذ لفترات قصيرة ولكنها

متتالية مثل الإلتهاب الحاد باللوزتين ، الحصبة ، الالتهاب الرئوى ، أو كسر فى إحدى الزراعين . كل هذا يعوق التلميذ عن فهم موضوعات تكون لها علاقة بما يتلوها من موضوعات أخرى وذلك لتغيبه عن الدراسة أثناء أصابته بالمرض .

٤ ــ عوامل بيئيه :

أ ــ فى المنزل :

أن يكون الجو المنزلى مملوءا بالخلافات العائلية التى تؤدى إلى عدم الإستقرار والإطمئنان مثل قسوة زوجة الأب أو زوج الأم . وكذلك قلق الآباء الزائد مما يؤدى إلى ضيق التلميذ وكراهيته للمدرسة وعدم اعتماده على نفسه ، وكذلك عدم إتاحة وقت كاف للترويح عن النفس مما يجعل التلميذ فى حالة إجهاد مستمر كذلك تشوق التلميذ للتفوق قد يجعله فى قلق وخوف شديد يعوقه عن التفكير .

ب ــ فى المدرسة :

١ ــ انقطاع الطالب فترة من الزمن أثناء العام الدراسى بينما يكون المدرس قد قطع جزءا من المقرر ، فيترتب على ذلك حدوث فجوات فى تحصيل ذلك الطالب .

٢ ــ انخفاض مستوى المنهج عن المستوى العقلى للطالب ، فهو لا يتحدى ذكاءه ولا يجذب انتباهه أو يثير قدراته العقلية .

٣ ــ وجود عيب أساسى فى طريقة التدريس التى يتبعها المدرس من حيث :

أ ــ عدم تمكن المدرس من فن التدريس من حيث الإلقاء والحركة

والمناقشة الخ .

ب ــ افتقاد المدرس الجاذبية الشخصية .

٤ ــ عدم تدارك مدرس المرحلة الأولى لتأخر الطالب دراسيا ، وإهماله له حتى تكون مشكلته الدراسية قد استفلحت ، وصار من الصعب علاجها .

٥ ــ اهمال الأسرة فى متابعة الطالب ومعاونة المدرس بمواصلة تدريبه وحثه على اداء الواجبات المنزلية ، أو عدم تهيئة الجو المناسب للإستذكار بالمنزل .

٦ ــ سوء أسلوب الطالب وعدم قدرته على التعبير عن افكاره ، وحتى عندما تكون المعلومات واضحة فى ذهنه فإنه لا يحسن التعبير عنها كتابة .

٧ ــ سوء خط الطالب لدرجة عدم القدرة على قراءة ما يريد التعبير عنه بالكتابة .

٨ ــ تنقلات المدرسين بعد بدء الدراسة من فرقة دراسية إلى أخرى وعدم الاستقرار .

٩ ــ هروب التلميذ من المدرسة لقلة جاذبية العمل بها ولوجود مغريات أخرى خارج المدرسة ، كالسينما أو تكوين عصابات أو الاندفاع وراء المسائل الجنسية .

١٠ ــ علاقة التلميذ بالمدرس فعندما يكره التلميذ مدرسه لأى سبب من الأسباب فيفقد رغبته فى الدرس .

مشكلات الاستذكار :

ويمكن ايجازها فيما يلى :

١ ــ وجود مثيرات مشتته لذهن المراهق وإنتباهه فى المكان المخصص الإستذكاره (وجود راديو أو تلفزيون ــ استذكار الطالب فى المكان الذى تدأب الأسرة على الجلوس فيه وإثارة المناقشات ... الخ) .

٢ ــ استذكار الطالب بطريقة خاطئة مثل :

أ ــ الاعتماد على الحفظ عن ظهر قلب بغير استيعاب للمادة .

ب ــ نقص التدريب على التعبير عن أفكاره .

جـ ــ أهمال الطالب لبعض أجزاء من المنهج .

د ــ تركيز الطالب على هوامش المنهج وإهمال أساسياته وعدم قدرته على التمييز بين المهم وغير المهم أو بين الأهم والمهم .

هـ ــ عدم قدرة الطالب على تصور أهداف المادة .

٣ ــ الاستذكار مع طلبه أخرين مما يشتت ذهنهم جميعا ، ويضيع وقتهم لان وجودهم سويا يغريهم بالإنصراف عن الإستذكار إلى الأحاديث المسلية واللعب .

٤ ــ إرهاق الطالب لنفسه فى الإستذكار والمبالغة فى الاجهاد .

٥ ــ عدم إنتظام الطالب بصفة يومية على الإستذكار ، وقضاء بعض الأيام بغير إستذكار .

٦ ـــ وجود مشكلات نفسية ملحة كالقلق أو الخوف من العقوبات المدرسية أو عقوبات الوالدين .

٧ ـــ نقص النوم أو التغذية أو الإصابة بمرض مزمن كالصداع أو ألم الأذنين أو ضعف السمع أو ضعف البصر أو الإصابة بالزغللة .

٨ ـــ تراكم الدروس بحيث يحس الطالب بإنه مثقل فينوء بالعبء الملقى على عاتقه .

٩ ـــ الفشل فى توزيع الجهد والوقت فى ضوء متطلبات المواد وفى ضوء قوة الطالب فى كل مادة . .

١٠ ـــ النقص فى تدريب الطالب على الجلوس إلى المكتب لمدد معقولة للإستذكار .

فالواجب لكى يكون الاستذكار مجديا ان يكتسب الطالب عادة الجلوس إلى المكتب لفترات طويلة نسبيا ، والجلوس بطريقة صحيحة لا تؤدى به إلى التعب السريع .

١١ ـــ النقص فى تدريب الطالب على كيفية تناول أسئلة الإمتحان فلا يكفى أن يستوعب الطالب المادة بل ينبغى أن يتمرن أيضا على طريقة الإجابة عن أسئلة الإمتحانات بالطريقة المطلوبة .



الفصل الخامس

المراهقة ... والجنس

١ ــ مقدمة ..

٢ ــ تعريف المراهقة ... تعريف البلوغ .

٣ ــ الجنس والنظر إليه قديما وحديثا .

٤ ــ طبيعة الشعور الجنسى .

٥ ــ مضار الضغط على المراهق ومنعه من إظهار الشعور الجنسى .

٦ ــ الصفات التى تستهوى الشباب فى الجنس الآخر .

٧ ــ الدافع الجنسى وصلته بالدوافع والعواطف الإنسانية الأخرى .

٨ ــ مراحل ظهور الدوافع الجنسية .

٩ ـــ وظائف الدافع الجنسى .

١٠ ـــ تأثير الدافع الجنسى فى حياة الفرد .

١١ ـــ مضار الجهل بأمور الجنس واثره على الصحة الجنسية والنفسية للمراهق .

١ ـــ مقدمة :

المراهقة هى تلك المرحلة الحاسمة التى ينسلخ فيها الطفل من محيط العائلة المحدودة الدافىء ، ليدخل العالم الواسع فيقف فيه على رجليه ، إذا جاز التعبير ويجابه قضاياه ومشاكله بنفسه ويقدم مساهمة شخصية فى بنائه وتطويره .

إن المراهق فى ولادته الجديده يعانى من أزمة تصارع بين نزعتين : نزعة تدفعه إلى المسير بملء جوارحه فى خط النمو ، إلى بلوغ الرشد ، ومجاراة الراشدين فى كل شيء ، ونزعة أخرى تجعله يتخوف من مجاراة النمو وميله إلى الطفولة الدافئة المحببة .

إن القوى الجديدة التى تستيقظ فيه تسخره وتخيفه ، إنه يعتز بها ويخشاها ، يتطلع بفضول وفخر إلى التغيرات التى تحدث فى جسده وعقله ومشاعره ، ويرتاع منها لأنها غير مألوفة ، غريبة مبهمة . وإذا به أسير المتناقضات يريد ولا يريد ، يقدم ويحجم ، يخطو خطوة إلى الأمام ثم يتراجع متقهقرا ، لا يدرى بالضبط ماذا يريد ، وسلوكه خليط

مبهم من مواقف الطفل ومواقف الراشد . وإذا به أحيانا يتصرف كانه يود أن يجمع بين حقوق البالغين وعدم مسئولية الطفل .

٢ ـ تعريف المراهقة :

ان كلمة المراهقة تعنى النمو إلى النضوج . والنضوج يشمل النمو الجسمانى والذهنى . فمن الناحية الجسمية تعنى اكتساب المظهر الجسمانى الذى يتميز به الشخص الناضج مع تطور الأجهزة التناسلية .

ومن الناحية الذهنية يصل ذكاء الإنسان الناضج إلى أقصى نموه ، ويصاحب النضوج الذهنى نضوج من النواحى الانفعالية والاجتماعية .

تعريف البلوغ :

أما البلوغ فهو فترة الإنتقال من الطفولة إلى مرحلة أعلا . فهى الفترة التى تبدأ فيها الغدد التناسلية القيام بوظائفها . وأحداث المظاهر الجنسية الثانوية ومتوسط سن البلوغ عند البنات ١٢,٥ سنة وعند البنين ١٣,٥ سنة .

الغريزة الجنسية فى المراهقة

٣ ـ الجنس والنظرة إليه قديما وحديثا :

منذ أمد بعيد فى تاريخ الإنسانية إلى وقتنا هذا ، والأمور الجنسية تعتبر من المسائل الخطره التى تحاط بالكتمان وتحفها الأسرار وكانت لا تزال معدودة عند الكثيرين من الأمور الوضيعة التى لا يحق للشخص المثقف أن يخوض فيها أثناء الحديث .

فلا عجب إذن إن لم يجروء الآباء والمربون على مخاطبة المراهقين فيها ، وانارة اذهانهم عنها . ولكن ذلك الموقف بدأ يتغير فى الأزمنة الحديثة ، وبدأ الناس يتبينون بعد خبرة الأجيال الإنسانية العديدة ، ان ذلك الجو المملوٌ بالغموض والإبهام الذى يحيط بالمراهق فيما يخص الغريزة الجنسية ، لم ينجح فى تأدية الغرض المقصود منه ... ألا وهو الإحتفاظ بأخلاق الشباب طاهرة نقية ، أو كما يسميها البعض بريئة من الرجس والدنس .. بل تبين لهم فوق ذلك أن الغموض كان له أسوأ الأثر من الوجهة الإجتماعية أولا ثم من الوجهتين الصحية والنفسية ثانيا .

٣ أفضل ما يتبع نحو المسائل الجنسية :

وقد تبين بأن أحسن سياسة تتبع نحو المسائل الجنسية هى سياسة الصدق والصراحة وعدم إقترانها بالخوف أو الإنفعالات القوية بل إعتبارها شيئا عاديا وحقيقة علمية كغيرها من الحقائق ، وأن يوجه نظر الناشئين إلى أن الغرض من مناقشة ذلك ليس مجرد اللذة والاستمتاع ، وإنما تزويدهم بالمعلومات التى تمنعهم من الوقوع فى الضرر أولا والاستعداد للحياة الزوجية ثانيا .

٤ ــ طبيعة الشعور الجنسى :

رغم العقبات التى توضع فى سبيل التجاذب بين الجنسين فى دور المراهقة ، ورغم وصفه بابشع الأسماء ، وتصويره بأبشع الصور ، فان مسألة الحب فى هذا الدور من أهم المسائل التى يجب أن يتنبه إليها المربون كى يعدوا لها العدة ، ويعترفوا بها ، بدلا من تجاهلها والإنتظار حتى تظهر نتائج ذلك الإهمال فيحاولون علاجها بالعقاب .

أول خطوة محاولة فهم طبيعة ذلك الدافع الجنسي :

فأول خطوة فى سبيل إتخاذ الدور هى محاولة فهم طبيعة ذلك الدافع الجنسى حتى يكون الموقف اتجاهه مبنيا على العلم والتبصر فلا يؤذى حياة الفتى أو الفتاة ، اجتماعيا أو نفسيا .

٥ ــ مضار الضغط على المراهق ومنعه من إظهار الشعور الجنسى :

الضغط على الفتى أو الفتاة ومنعهما من إظهار شعورهما الجنسى بطريقة مشروعة أو غير مشروعة له نتائج وخيمة ، لأن هذا الدافع لا يتلاشى بل ويؤثر من طرف خفى فى سلوك الفرد ، فيعمد المراهق إلى الفرص غير الطبيعية لإرضائه كالعادة السرية ، أو غيرها من الطرق ونريد هنا أن نوضح أن اختفاء الدافع الجنسى الظاهرى ، ليس معناه التخلص من المشكلة .

٦ ــ الصفات التى تستهوى الشباب من الجنس الآخر :

حاول العلماء أن يعرفوا الصفات التى تؤثر فى اجتذاب الجنس الآخر ، وتستثير فيه الميل الجنسى فأسفر البحث عن ان جمال الجسم وعلى الأخص جمال الوجه أشد هذه العوامل استهواء ، وبعضهم يفضلون جمال اليدين والقدمين على جمال الوجه ، كما ان هناك آخرين يفضلون جمال القد والقوام فى المجال الأول .

وهناك صفات جسمية أخرى تستهوى البعض كالفم والعيون ، وهناك أيضا عنصر هام له أثر كبير على استثارة الفضول الجنسى إلا

وهو الغموض والإبهام فمن أهم العوامل التى تساعد على تجاذب الجنسين حب الاستطلاع ، والرغبة فى استجلاء ما غمض من الجنس الآخر .

ويلاحظ ان الحب الممنوع أقوى من الحب المباح فالمحبان اللذان يحال بينهما ، يهيمان الواحد بالآخر والأب الذى يمنع فتاة من الزواج بفتى يميل إليها يزيد حبهما اشتعالا ، وخاصة إذا منعهمامن ان يرى أحدهما الآخر .

٧ ــ الدافع الجنسى وصلته بالدوافع والعواطف الإنسانية الأخرى :

من الحقائق السيكولوجية الهامة ان الدافع الجنسى شديد الصلة بكل الانفعالات ، والدوافع والعواطف الانسانية الأخرى فمن تلك الغرائز :

١ ــ حب السيطرة :

فالفتى يستعذب تحمل المسئولية لحماية فتاته والسهر على راحتها ، ويسعد إذا إمتدح هذه الناحية ويغضب إذا تشكك أحد فى قدرته على ذلك .

٢ ــ حب التملك :

دافع قوى ، شديد الاتصال بالدافع الجنسى فالإنسان إذا أحب شخص افترض ملكيته ويلذ له أن يشعر أيضا أنه ملك للشخص الآخر . أى ان حب الملكية متبادل ويثيره الدافع الجنسى والحب . ولذا فان الحب بين المتزوجين أهدأ منه من العشاق نظرا لتأكد كل منهما

من ملكيته للآخر ويظل الشك والاهتمام بين العشاق حتى يوثق رباط الالفة والاجتماع بينهما ، فيضمن كل منهما ملكيته لصاحبه ويتأكد من عدم إبتعاده عنه بالخطوبة والعقد .

٨ ـــ مراحل ظهور الدافع الجنسى :

الدافع الجنسى من أشد الدوافع تعقدا ، إذ انه يشمل جميع الوجدانات والأعمال التى لها علاقة بالاختلاط الجنسى أى اتصال الذكر بالانثى فى أى نوع من الكائنات الحية . بالتقرب من الأنثى ومغازلتها وخطب ودها وحب الاختلاط بها وبناء الاكواخ والبيوت ، وحماية الأزواج والأولاد ، والقيام بشئونهم وكل هذه الأعمال وما شابهها مصدرها هذا الدافع وان كثيرا من المشاكل الإجتماعية والأمراض العصبية ترجع إلى ذلك الدافع .

والدافع الجنسى موجود منذ الطفولة ويستدل على ذلك بميل الطفل إلى أمه أو حاضنته دون أبيه .

والرأى عند مكدوجل « أن الغريزة لا تظهر إلا حوالى الثامنة حيث تظهر على الولد أو البنت آثار الحياء والخجل الجنسى ، حيث يقع من الأطفال أعمال تدل على أن هذه الغريزة فى حالة يقظه ..

بعد الحادية عشر :

عند الفتى والفتاة ، وفى بعض الأحوال بعد الثانية عشرة يشعر الفرد بنوع من الإنقباض يلازمه فى حالة إنفراده على نقيض ذلك يشعر بإنشراح صدره عندما يجتمع مع فرد من الجنس الآخر .

وفى نحو الرابعة عشرة :

تتكون فى الفتى خلايا التناسل ، ثم تتجمع ، ويصير سائلاً أبيض اللون هو المادة الحيوية ، تمر بعد تكوينها فى الجسم فى قناة صغيرة إلى الخصيتين حيث يخزن بها . وهذا السائل يحتوى على عدد كبير من الحيوانات المنويَّة مهمتها الرئيسية الإحتفاظ بالنوع البشرى عن طريق التناسل .

وينتقل هذا التغيير الفتى من دور الصبا إلى دور الشباب ويعبر عنه بالبلوغ ، ويتميز بتغيير شكل الجسم عموما من وداعة الطفولة إلى خشونة الرجولة وله مظاهر خارجية تنبىء عنه وهو ما يعرف بالصفات الجنسية الثانوية التى سبق الإشارة عنها (ظهور الشوارب واللحية) وظهور الشعر تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية ، خشونة الصوت وتغير فى الأخلاق والميول والمشاعر .

أما التغيير الذى يعترى الفتاة فهو شكل الجسم عموما بروز الثديين ، وإستدارة الصدر ، ونزول الدم عند الحيض وظهور الشعر تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية تلك هى أهم المظاهر .

أما المظاهر الداخلية فهو تغير فى الميول والمشاعر مع الخجل والحياء والرغبة فى العزلة .

٩ ــ وظائف الدافع الجنسى :

١ ــ بقاء النوع الإنسانى :

٢ ــ تكوين الرجولة الجسمية :

إن الوظيفة التى تقوم بها الأعضاء التناسلية من الوجهة الفسيولوجية ليست قاصرة على تحضير الحيوان المنوى فقط بل تقوم بتحضير مادة تفرز فى الدم (الهرمونات) الذكرية التى تساعد على تكوين الرجولة الجسمية . ولذلك يلاحظ أن الجسم عند وصوله إلى دور البلوغ (حوالى أربعة عشرة) يأخذ فى دورالنمو السريع فتطول قامته وتشتد سواعده ويخشن صوته ويظهر الشعر فى مواضع مختلفة من الجسم ... الخ .

وكذلك الفتاة تبدأ تظهر عليها الصفات الجنسية الثانوية ....

٣ ــ تكوين الرجولة النفسية :

وهذه الوظيفة الثالثة للغريزة الجنسية تنتمى إليها كل الصفات كالإقدام والمخاطرة والجلد ، وروح المقاومة وكذلك المحبة والعاطفة فى صورتها الكاملة ، فهى تعلمه سر التضحية وإنكار الذات فى سبيل المحبة وفى الحياة الزوجية يكون الزوج وقفا على سعادة زوجته وأولاده .

١٠ ــ تأثير الدافع الجنسى فى حياة الفرد :

القت الدراسات الحديثة فى علم النفس صورا جديدة على هذا الحافز فى حياة الفرد وأثره فى سعادته وصحته العقلية . من ذلك ما ذهبت إليه مدرسة التحليل النفسى الأولى من أن الحافز الجنسى بخلاف ما يظن إلى عهد قريب نشط فعَّال عند الإنسان منذ الطفولة المبكرة وأن كان

يعبر عن نشاطه بأساليب كثيرة متنوعة ، تختلف عن الأساليب الخاصة بالكبار ، ولكنها جنسية الصبغة . فالطفل الصغير يجد لذه جنسيه فى مص أصبعه ، وفى اثناء الرضاعة وفى التبول وعند لمس أعضائه التناسلية وعندما يمارس العادة السرية .

ولعل الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يتطور هذا الحافز مرتين فى حياته المرة الأولى فى الطفولة المبكرة قبل الخامسة والمرة الثانية فى السنين التى تلى البلوغ .

وقد تبين أن الصلة بين مرحلة الطفولة الأولى ومرحلة ما بعد البلوغ صلة متينة على جانب كبير من الأهمية . فالمرحلة الأولى هى التى تحدد طبيعة المرحلة الثانية وإتجاهها وسلامتها إلى حد بعيد أى أن النمو الجنسى بعد البلوغ قد وضعت أسسه الأولى فى عهد الطفولة المبكرة .

العلاقة بين الإنحراف الجنسى أو السلوكى والجنسى:

قد تبين ايضا أنه إذا أصاب الشاب أو الرجل أو الكهل انحراف جنسى أو مرض عصبى أو عقلى ، أو شذوذ فى السلوك أيا كان نوعه ينبغى البحث عن سبب كل ذلك فى الحياة الجنسية الأولى للطفل ومما لا شك انتا سوف نجد فى طياتها ما يعلل ظهور هذه المتاعب النفسية .

وقد أجمع علماء الطب النفسى فى الوقت الحاضر على أن كثير من ضروب الصراع النفسى الذى يسبب انحراف السلوك والاضطراب النفسى له صلة وثيقة بحياة الفرد الجنسية فى الطفولة وعهد البلوغ .

نتائج احاطة الجنس بالكتمان والغموض :

والحق أنه ليس بين الحوافز الإنسانية جميعا حافز يحوطه الكتمان والدنس والأثم كالحافز الجنسى ، لكن الطبيعة البشرية لها أساليبها الخاصة حيال هذا القمع والإضطهاد فكما أن الفيضان الشديد إذا اعترضته السدود تبغى وقفه ، اتخذ النهر لنفسه مسارات داخلية ، أو فاض على الجانبين ، أو حطم السدود ، كذلك الحال فى الحافز الجنسى فغير قليل من العلل العصبية ، وأنواع الشذوذ بل والجنون ما هى إلا أساليب ملتوية ، ووسائل غير سوية لإشباع هذا الحافز العنيف .

من أجل هذا كله يجب إعادة النظر فى مسائل التربية الجنسية .

١١ ـ مضار الجهل بأمور الجنس وأثره على الصحة الجنسية والنفسية للمراهق

مايزال كثيرا من الآباء والأمهات يعتقدون أن الابقاء على ابنائهم وبناتهم بعيدين عن المعرفة الجنسية ، يضمن لهم الطهر والنقاء والنجاح فى مستقبل حياتهم الزوجية ، وأن التعرف على تلك المسائل ، خصوصا خلال الطفولة والمراهقة إنما يؤدى إلى تشويش عقلية النشىء ويقودهم إلى الإنحراف فى مسالك مريبة ، وإلى الوقوع فى الآثام والتردى فى مسالك جنسية مشبوهة .

وفيما يلى المضار الناتجة عن الجهل بأمور الجنس :

١ ـ عدم الاحساس بالانتماء إلى عالم الاحياء :

الواقع ان جهل المراهق بهذه الحقائق الهامة ، قد تنتهى به إلى

الاحساس بأنه كائن شاذ غريب لم يخلق كائن على مثاله ، وأنه ليس جديرا بالبقاء على قيد الحياة . وقد يدفع هذا الإحساس بالغرابة بالمراهق إلى التفكير فى أحواله وفى شخصيته من شذوذ واعوجاج ، وقد يحمله ذلك الشعور باليأس إلى الانتحار أو إلى ايذاء الذات نتيجة الإحساس بالذنب .

٢ ــ ادراك مفاهيم معوجة من آخرين :

عندما يحس المراهق بتلك الأحاسيس التى يحس بها المراهق فانه يسعى إلى حل المشكلة فى ضوء ما يصادفه ، فعندما يأنس إلى أحد زملائه المراهقين فإنه عندئذ يبثه همومه وأحاسيسه وتساؤلاته ، وينتهى به الأمر إلى مفاهيم معوجة تسيطر على ذهن المراهق . كما أن العلاقة بين المراهقين لا تقف عند حد مقدم المعرفة ، بل تزحف إلى نطاق النشاط العملى ، فتقوم علاقات غير سوية بين صاحب المعرفة ومتلقيها .

٣ ــ فشل الزواج :

فان جهل الكثيرين بالمعرفة الجنسية العلمية السليمة يجعل زواجهم فاشلا ، ذلك أن جهل الرجل أو المرأة باعضاء الجنس الآخر إنما يدفعه إلى الاساءة إلى شريكه فى الزواج ، إذ أنه لا يسمح لأى منهما بالتوافق لمتطلبات الحياة الزوجية . كما أنه يحرمهما من التمكن من المهارات الجنسية التى تعتبر شرطا أساسيا للزواج الناجح .

٤ ــ القصور الجنسى أو الفتور الجنسى :

إن التنشئة الجنسية القديمة التى تبث فى نفوس الأطفال منذ سنينهم الأولى شعورًا بالإثم والخوف يقترن بكل ماله صلة بالجنس ، ويستمر

هذا الشعور طول حياة المرء ، ويرسخ فى النفس حتى يصعب التخلص منه فى عهد الكبر ويستمر هذا الصراع النفسى فى نفس الطفل والبالغ بين الحافز الجنسى وضروب القمع ، فيؤدى ذلك بالكثير إلى الفتور الجنسى الدائم أو القصور الجنسى وما وراءه من شقاء وفشل فى الحياة الزوجية لأفراد الجنسين .

٥ ــ ظهور الاضطرابات النفسية والعقلية :

لقد تبين من الدراسات النفسية ان بعض الاضطربات النفسية والعقلية ترجع إلى تهديد الآباء لابنائهم وتخويفهم من عواقب العادة السرية ، أو لعدم إشباع الرغبة فى الاستطلاع الجنسى عند الأطفال ، فيظلون يتخبطون فى الظلام بحثا عن الحقيقة يستقونها من مصادر السوء فتنشأ الصراعات النفسية التى تؤدى إلى الاضطرابات النفسية والعقلية فى النهاية .

٦ ــ ظهور الانحرافات الجنسية :

ان كثيرًا من حالات الانحرافات الجنسية عند الكبار سببها وقوف نمو الحافز الجنسى فى أثناء تطوره الطبيعى فى عهد الطفولة ، وان سبب ذلك الوقوف أو التعطل هو الإهمال أو التدخل فى حياة الطفل الجنسية باسم التربية الخلقية .

٧ ــ ضياع النفوذ الأولى للآباء فى أعين الابناء :

ان عدم أشباع الاستطلاع الجنسى عند المراهق ، ومحاسبة المراهق على أن ما يطلبه من المعرفة شيء منكر ، مع ان المعرفة البريئة لا تختلف عن ضروب المعرفة المدرسية الأخرى .

وبذلك يعرف الأطفال ان ابائهم يكذبون أدعى إلى أن يضيع ثقة الطفل بشخص من ان يخبره بشيء تظهر له الأيام بطلانه . وبذلك يضيع النفوذ الأدبى للآباء فى أعين الابناء ويبث فى نفوس الأطفال عادات سيئه من الخبث والخداع .

٨ ـ الاحساس بالذنب والشعور بالخطيئة :

انه من الآثار الخطيرة للتنشئة التى تبث فى نفوس الأطفال من سنيهم الأولى شعورهم بالإثم والخوف بكل ماله صلة بالجنس ، والإحساس بالذنب والشعور بالخطيئة . ويستمر هذا الاحساس ويرسخ فى النفس حتى يصيب أو يستحيل التخلص منه فى عهد الكبر حتى بعد أن يشب عن الطفولة . ويستمر احساسه هذا اتجاه أى صلة جنسية حتى المشروع منها إذ يراها عملية بهيمية بحته .

٩ ـ الفشل الدراسى والاضطراب السلوكى :

تبين من الدراسات النفسية ان الفشل الدراسى أو الإضطرابات السلوكية ولا سيما فى مرحلة المراهقة أو الفشل فى العلاقات الإجتماعية بالبيت والمدرسة والمجتمع ، كثيرا ما تظهر فى حياة المراهقين والمراهقات ، والتى لا تبدو من الناحية الظاهرية ذات علاقة وثيقة بالجنس ، إنما يكون لها فى الواقع أصول جنسية أكيدة ، وقد تبين أيضا من هذه الدراسات أن علاج كثير من حالات السرقة المرضية ، والتشرد والتأخر الدراسى ، وعصيان الوالدين ، والخروج على نظام المدرسة لا يتحقق إلا عن طريق البحث عن المشكلات الجنسية التى يعانى منها المراهق والمراهقة بصددها .

١٠ ـــ كراهية الجنس وإحتقاره :

إذا نظر الطفل بعينى والديه إلى اعضائه التناسلية باعتبار إنها مناطق دنسه وكريهه وتستحق الاحتقار فان اتجاهات سلبية تنشأ فى نفسيته تكون مشفوعة بالاحتقار والكراهية للجنس بصفة عامة ، وللمسائل التناسلية بصفة خاصة . وقد يظهر هذا الاتجاه السلبى فى حياة هذا الطفل فى المستقبل بعد أن يكبر ويقبل على الزواج . وقد تبين أن كثيرا من حالات الضعف الجنسى الوظيفى عند الرجال ، وكثيرا من حالات البرود الجنسى عند النساء ، إنما يرجع إلى ما سبق أن بثته الأم خلال طفولة أبنائها .

مما تقدم تبين أن الثقافة الجنسية القديمة قد أفضت إلى خلق جيل من المنافقين المخادعين يعذبهم وخز الضمير والشعور بالإثم ، قد تسممت نفوسهم نحو الزواج وأفراد الجنس الآخر كما أنها ساقت عددا غير قليل إلى الأمراض النفسية والعقلية والإنحرافات الجنسية .

أما الثقافة الجنسية الحديثة فلا تدع الطفل يتخبط فى الظلام بحثا عن الحقيقة يستقيها من مصادر السوء ، ولا تدعه يعانى من الصدمات والتجارب القاسية الناتجة من سوء معرفته بحقيقة الجنس . ولعل هذا كفيل بأن يجعل حظ الطفل الحديث أوفر من السعادة والسلامة العقلية والنفسية والصلة الإنسانية بين افراد الجنسين .

الفصل السادس

التثقيف الجنسى .... والمراهقة

أولا ـ مميزات الثقافة الجنسية الحديثة .

ثانيا ـ إرشادات حول التثقيف الجنسى .

١ ــ ثقافة الأهل .

٢ ــ بدء الثقافة الجنسية تدريجيا فى عهد الطفولة .

٣ ــ طريقة سلوك الأهل تجاه أسئلة الطفل .

٤ ــ إتجاه الوالدين نحو الأسئلة السابقة لاوانها .

ثالثا ـ إرشادات حول تثقيف المراهقين جنسيا .

١ ــ تربية الأهل .

٢ ــ مشكلة النضوج .

٣ ــ تذكروا بلوغكم .

٤ ــ اتقوا الجرح النفسانى .

٥ ـــ حاولوا فهم مميزات سن البلوغ .
٦ ـــ لا تهينوهم .
٧ ـــ حاولوا كسب ثقتهم .
٨ ـــ العمل فى حياة المراهقين الجنسية .
٩ ـــ رفع شأن الغريزة الجنسية: أهمية رفعها .. وطرق رفع الغريزة الجنسية .
١٠ ـــ الموسيقى .
١١ ـــ نظام المعيشة .
١٢ ـــ ارضاء غرور المراهقين .

لقد ظهر اليوم ان الاتجاه القديم فى الثقافة الجنسية كان يقلب الأوضاع فالجهل بالشئون الجنسية والخوف منها هو السبب الأساسى للنفور منها . وكلما اكتنف الغموض والخفاء هذه الأمور زادات الرغبة فيها والتطالع إلى معرفتها . فالقاء الضوء على هذه المسائل المحرمة المستورة يطهرها من الجراثيم التى تتفشى دائما فى الجو المظلم .

ان الفتنة ليست نائمة ، كما زعم الاقدمون ، فالنشاط الجنسى موجود فى الطفولة . كذلك الاهتمام والرغبة فى الاستطلاع الجنسى يعترف بها كل اب وأم . فبدلا من أن يستمد الطفل الحقائق مشوهه محرفه من زميل أو كبير .. وجب ان نحصنه .

أولا : مميزات الثقافة الجنسية الحديثة :

١ ـــ فالثقافة الجنسية الحديثة لا تدع المراهق يتخبط فى الظلام بحثا

عن الحقيقة يستقيها من مصادر السوء ، وهذا كفيل أن يجعل حظ المراهق اليوم أوفر للسعادة والسلامة العقلية والصلة الإنسانية بين أفراد الجنسين .

٢ ــ ومما تتميز به الثقافة الجنسية الحديثة أيضا عدم التجائها إلى النصح والوعظ ، أو اللوم والتقريع ، فكل ذلك لا يغنى فى وقت المراهق عن الاسترسال فى العبث الجنسى أو رسم الصور على الجدران .

إنما الطريق الصحيح أن تغير الاتجاه النفسى منذ الطفولة حيال المسائل الجنسية وتنوره بها تنويرا معقولا . أما فرض المعايير الأدبية فلا يفيد به فى إزالة الإهتمام بها أو التورط فى مساوئها .

٣ ــ الثقافة الجنسية الحديثة تخطو خطوات واسعة فى سبيل الصحة العقلية ، والشجاعة الأدبية ، والجدارة الإجتماعية . فبفضل هذه الثقافة لا نجبر الطفل على كبت حوافزه ، والخوف منها ، والاحجام عن التعرف بها ، وصبغها بذلك اللون القاتم الآثم .

ثانيا : إرشادات حول تثقيف الأطفال جنسيا :

هناك عدد من الأهل يجدون صعوبة فى شرح القضايا الجنسية لأبنائهم ، ولا لوم عليهم ، لأن تهربهم من الحقائق يعود إلى طرقهم الخاصة فى العيش وسلوك أهلهم من قبل ، وآرائهم الفلسفية والدينية وطبيعة الأطفال ، وأوضاع أخرى مختلفة . ومهما يكن من أمر ، فإننا نتوقع الأهل أن يجابهوا المشاكل الجنسية ويصرحوا لأطفالهم عما فى صدده بطريقة صريحة مبسطة .

١ — ثقافة الأهل :

أول ما يجب عمله لحسن القيام بهذه المهمة الجديدة الشاقة ، والسير بالنشىء فى هذا الاتجاه السليم ، هو البدء بتنوير الآباء والكبار وتثقيفهم تثقيفا يخفف من نفوسهم أثر الصراع الجنسى الذى نشأوا أنفسهم عليه .

وقد دلت ملاحظات أحد المربين فى مدرسة خاصة بعد أن نشأ طائفة من الصغار على ثقافة جنسية سليمة ، ثم وازن بين هؤلاء وآخرين دخلوا المدرسة بعد سن السابعة ، على أن ضروب العبث الجنسى الشائعة عند الأطفال ما هى إلا نتيجة جهل الآباء وفرط خجلهم .

٢ — بدء الثقافة الجنسية تدريجيا فى عهد الطفولة .

لا يجب الانتظار حتى البلوغ للبدء بهذه الثقافة ، بل يجب البدء بها تدريجيا من عهد الطفولة فتكون على قدر ما تتطلبه رغبة الطفل فى الإستطلاع ، وما تحتمله قدرته على الفهم ... وهناك مناسبات عديدة تسمح للأهل بتبسيطها أمام الطفل حتى يتأهب لمجابهة الحقائق بدون خوف ولا شطط .

فالثقافة التى يزود بها طفل السادسة يجب أن تختلف فى نوعها عن تلك التى تقدم لطفل فى الثانية عشرة أو الرابعة عشرة ، على شرط ألا تتضارب الثقافة فى الحالتين ، وأن تكون الاجابة عن أسئلة الطفل قائمة على الصدق والبساطة والصراحة وعدم التكلف ، ودون أن يعطى المجيب الموضوع اهتماما زائدا أو تبدوا عليه امارات الحيرة والخجل ، فحب الاستطلاع الجنسى يجب أن يشبع حتى يصبح عاديا .

٣ ــ طريقة سلوك الأهل تجاه أسئلة الطفل :

لا يجوز ان يثور الأهل إذا طرح الطفل أسئلة عن الحياة الجنسية بل على العكس يجب أن يرتاحوا لذلك ، ويعملوا على اجابته حسب مقتضيات سنة ومقدرته على الفهم ، كما لا يجوز أن يتهربوا من السؤال محيطين القضايا الجنسية بهاله من الكتمان الشديد ، باعتبار انها مواضيع سرية ، وبما ان الأطفال يطرحون أسئلة كثيرة متنوعه ، فعلى الأهل أن يجيبوا على الأسئلة المتعلقة بالحياة الجنسية بنفس الهدوء واللامبالاة التى يجيبون بها على سواها وقد تلام الام التى تأبى تفسير العادة الشهرية لابنتها البالغة والتى تأخذها إلى غرفتها لتشرح لها هذه المشكلة باعتبارها منافية للحشمة .

ويحسن الا ينتظر الأب أو المربى حتى يبدأ الطفل بسؤاله فعدم التساؤل لا يعنى عدم الرغبة فى الاستطلاع .

٤ ــ اتجاه الوالدين نحو الاسئلة السابقة لاوانها :

جميع الأطفال يطرحون غالبا على والديهم أسئلة جنسية سابقة لأوانها وعلى الوالدين ألا يجيبوا قائلين مثلا « لازلت صغيرا لتفهم هذه الأمور » أو « هذا لا يعنيك » . لا تنسوا ان فهم الطفل لا يقل عن فهم المراهق ، وفى أكثر الاحيان تكون أسئلتهم محكمة أكثر من أسئلة المراهقين . لذلك ينبغى الا يحوروا السؤال كيفما شاءوا لئلا يخلقوا فى نفسه اضطرابا ــ ينبغى ان يجيبوه برزانه وهدوء فإذا كان السؤال سابقًا لاوانه محكما ليكن جوابهم محكما أيضا ، ويمكن الا يقولوا الحقيقة الكاملة .

ثالثا ــ ارشادات حول تثقيف المراهقين جنسيا :

١ ــ تربية الأهل :

ما من أحد يستطيع أن يعد الطفل للبلوغ أفضل من أهله ولا سيما إذا كانوا على وعى بالجوانب والحاجات النفسية للطفل فى المراحل المختلفة . لذلك ينبغى أن يعد الأهل أنفسهم إلى كيفية إعداد أبنائهم المراهقين إعدادا نفسيا جنسيا سليما وبطريقة بناءة وليست مدمرة . وقد قال جوته « كان بإستطاعتنا انجاب أطفال على درجة عالية من التربية ، لو كان أهلهم كاملين » .

٢ ــ مشكلة النضوج :

على الأهل الانتباه إلى ان البلوغ هو أزمة فى حياة المراهق أو المراهقة ، إنها مرحلة نضج سريع . تتطلب من الأهل كثيرا من العطف والكياسة ، وليس من الصعب رعاية أبنائهم نفسيا وإجتماعيا وجنسيا . وعليهم أن يعتبروا هذه الفترة كأزمة مشتركة بينهم وبين أبناءوهم ينتظرون نتيجتها .

٣ ــ تذكروا بلوغكم :

ليكن الأهل والمربون صادقين فى تصرفاتهم ليتذكروا بلوغهم ، وليتذكروا القضايا التربوية العرجاء التى تشربوها فى طفولتهم وليحاولوا أن يعفوا أطفالهم منها وليقولوا « ان الآلام التى عانيناها فى طفولتنا بسبب الجهل سنتجنبها فى حياة أطفالنا » .

فلتساعدوا أبناءكم فى اجتياز مرحلة البلوغ وواجبكم أيها الأهل أن تخففوا الآمهم عند البلوغ وتقدروا مشاعرهم ولا تضايقونهم ، فبمساعدتكم سوف يتمكنون من مواجة التغير بأقل ما يمكن من الألم .

٤ ــ إتقوا الجرح النفسانى :

يجب ألا نهزء بدلائل البلوغ الجسمانية عند أولادنا . وهناك عائلات تفعل ذلك مع الأسف . إننا قد لا نتمكن من منع استهزاء الغرباء بهم . أما فى البيت فمن الواجب اتقاء هذا الشر فلا يجوز ان نهزأ من « لحية » البالغ أو من حنجرته المستديرة لأن الفتى فى سن البلوغ يكون شديد الحساسية خجولا من نضوجه الجنسى . ميالا إلى اليأس . وقد لا يبكى عند الإستهزاء به ، بل يتحول ذلك إلى نوع من الضحك ليستر غيظه والدعابة تؤذية كيفما كانت ولا أحد يجهل ان الجروح النفسية مهما كانت بسيطة قد تؤدى إلى الثورة العصبية تبدل الطباع والخلق والمصير بشكل مخيف ليس بما يتعلق بالحياة الجنسية فحسب بل بما يتعلق بالشخصية كلها .

٥ ــ حاولوا فهم مميزات سن البلوغ :

لتلافى الآثار النفسية وللحفاظ على الوفاق ــ المهدد دائما ــ بين الأولاد والأهل ، على أفراد الأسرة ان يعملوا جهدهم فى فهم سمات المراهقين . فسن البلوغ يزيد فى الشعور والإرادة والتفكير . والهرمون الجنسى يزيد نشاط المخ ويعجل من التفكير تعجيلا بالغا فيصل إلى استنتاجات سريعة ويرفض سواها بنزق ويكون حكمه صارما وحادا أما

الفتاة فيميل تصرفها إلى الهزيان وعادة يصبح الفتى وقحا غليظا سىء الخلق . وسوء تصرفه هذا هو نتيجة مؤثرات داخلية . ومن الأكيد ان ما يقاسيه من الداخل وهو أكثر بكثير من ردود أفعاله الظاهرة . وعقوقه البالغ ما هو إلا نتيجة الغيظ الذى لا يكف عن إيلامه سرا وهو ما يخفف الوطأة عنه فالثورة إذن تريد أن تفرغ حميتها كما يسمح للمرأة بالبكاء كى تريح أعصابها وهذا السلوك يفيد أكثر من أى مهدىء .

وعلى الأهل ألا يغيظوا أبناءهم فقد صرح شاب أن مربيته فى أيام بلوغه قد رددت أمامه مرارا كلمة « مستشفى المجانين » وهناك آخر هدده « بالمشنقة » لماذا ؟ لأنه جاء لهم بمشكلة بخصوص شراء مصباح دراجته . ليس عند المراهقين سوى دفاع عن النفس إنه دفاع ضد تدخل الكبار والتعرض لحاجاتهم الداخلية السريعة الغضب .

والمراهق لا يحب أن يبحث أحد عنه لذلك نراه يسدل الستار فيقرع أحد الكبار الباب مرة واثنين وثلاثة وهو لا يتحرك فيتهمه بالعناد ويؤذيه ولكن هل من الصواب أن تلوم حشرة إذا تظاهرت بالموت حين يطاردها أحد ؟ كونوا يقظين إتقوا المناوشات ، راعوا شعور النفس الصغيرة .

ويتعرض الفتيان أيضا أثناء البلوغ باستمرار والحاح إلى مشاكل فلسفية فلا تعتبروا ذلك مأساة أو تتهربوا من الجواب ، كأن تقول لما تصبح فى سننا « وليس لنا الفضل فى أن نكون أكبر منه سنا أو أكثر تجربة .

٦ ـــ لا تهينوهم :

حاولوا بقدر المستطاع الا تهينوهم فمن يعاقب يبرهن عن عجزه التربوى . فالعقاب لا يؤثر إلا فى وقته ، أما فى الداخل فإنه يزيد العناد والمقاومة ، كما إنه يغلظ قلب المراهق (وهو ما يتعرض له المراهقين كثيرا) ويثير حقده على أهله . وقد يقلل من شأن المربى فيزيد المراهق مناوشاته التى تكون دائما لغير مصلحة الإثنين معًا . والتربية السليمة تتطلب الصبر ، وطول الأناة ، وعدم الالحاح فى المشاكل النفسية .

٧ ـــ حاولوا كسب ثقتهم :

فليتنح الأهل عن الإصلاحات التربوية المباشرة ، فلا يجوز أن يفرضوا أحكاما قاسية ويطلبوا طاعة عمياء وكأنهم حكاما . فالقضية تتعلق بقدرة أولادهم على الفهم ، لذلك عليهم أن يحاولوا كسب ثقتهم ، وهذا يفتح قلوب أبنائهم الذين سرعان ما يشكون الآمهم ، ولربما يبوحون بأسرارهم ثم يتبعون أرشاداتهم .

البلوغ ولادة جديدة ، فالولادة الأولى هى إنفصال الطفل عن أمه ، والولادة الثانية هى إنفصاله عن أهله ليكسب شخصية جديدة مستقلة . فالبلوغ إذن هو أزمة الفتى وأهله على السواء .

٨ ـــ ما العمل فى حياة المراهقين الجنسية ؟

بين يوم وآخر نلاحظ انفجار الشهوة عند الفتى ، ولربما نكتشف أحيانا ان الفتى (أو الفتاة) قد يتحدث عن الأدب الجنسى أو حتى

عن الصور الفاسقة وفى هذه الحالة لا يجوز أن نصرخ « ياللجريمة » أو نستفظع الأمر فهذا شكل طبيعى من أشكال البلوغ . فالأدب الجنسى والصور البذيئة تنوب عن العلاقات الجنسية المحرمة . تظاهروا بعدم الإنتباه إذا لاحظتم ان الفتى مثلا يغازل مربية أولاد الجيران ، ولا تراقبوه ، فكل مراقبة تدفعه إلى الحيل تذكروا أننا نحن أيضا فد تعلمنا الخداع من تحفظات أهلنا ومربينا فتلك المراقبة تكسبنا المرواغة أما المعاملة بالحب فتحل المشكلة .

٩ ـــ رفع شأن الغريزة الجنسية :

يمكن رفع شأن الغريزة بطريقتين : أولا السمو بالغريزة نفسها ، وقد فعلت الإنسانية ذلك بتحويل اللذة إلى حب .

وثانيا تحويلها إلى حيوية مرنة وسامية فمثلا تكمن فى أى كائن بشرى غريزة القتل ، حولها مع الزمن إلى صيد الحيوانات وكل فرد من البشر يشعر بغريزة المشاجرة والإنتصار على الخصوم لكن الروح الرياضية تمحوها .

ـــ طرق رفع شأن الدافع الجنسى إبان البلوغ :

إن أفضل أسلوب لضبط الشهوات الجنسية هو رفع شأنها فعلى المراهق أن يشتغل كثيرا ويهتم بأشياء مختلفة . وفى أيام العطلة يجب أن يعمل أى شىء ما عدا الاستسلام للفراغ والكسل ، وإلا يقوده هذا الفراغ حتما إلى الشهوة الجنسية التى تقف دوما بالمرصاد فمن المستحسن أن يختار نوعا من الرياضة أو لعبة الشطرنج أو أى هواية مفيدة مثل

الموسيقى أو العمل على الكمبوتر ما يشاء بشرط أن يظل منهمكا فى عمل . وإذا كان هذا العمل لا يعجب من حوله عليهم أن يتساهلوا معه فى ذلك . وأفضل طريقة لحمايته من الأنحراف هى تركه منهمكا فى عمل من الأعمال .

١٠ ـ الموسيقى :

تعتبر الموسيقى من أفضل الهوايات . فالموسيقى هى فن الشعور الصافى ولغة « ما يعجز اللسان عن وصفه » فى هذه الفترة الصعبة تساعد الموسيقى المراهق وتهدىء من مشاعره كما تدفعه أكثر إلى العمل وإلى دراسة المناهج وملاحقة الأهداف ، وقد يشاركه فى هذه الهواية أخوته وأخواته أو أهله وهكذا يكون محيطا تغمره السعادة . انها طريقة فضلى تسمو بالمرء إلى ما فوق المادة .

١١ ـ نظام المعيشة :

ونظام المعيشة له دوره فى حياة المراهق

١ ـ فالغذاء له علاقة كبيرة بصحة المراهق ودوافعه الجنسية . فالطعام المغذى مهم لفترة النمو لكن يجب مراعاة عدم الأكل لدرجة الامتلاء كما يجب أن يكون الطعام سهل الهضم على وجه العموم خاليا من الدهون الكثيرة والمواد الحريفة التى تثير الجهاز التناسلى .

٢ ـ **الرقاد** عندما تقترب ساعة الرقاد يجب أن يكون المراهق متعبا ، ويتمنى النوم ، حتى لا يقضى وقتا طويلا فى الفراش قبل

الاستغراق فى النوم فينام فى سرير بسيط لا هو بالناعم ولا بالخشن ، واغطيته خفيفة ، وعليه أيضا أن ينهض من الفراش بعد الإستيقاظ فورا حتى فى يوم الاجازة ولا يجوز أن يكون كسولا ، فيتباطأ فى غرفة النوم ، فلربما يسبب له امتلاء المثانة الهياج . لذلك يجب أن يسرع فى إفراغها بعد النهوض وإذا دعت الحاجة فلا مانع من تناول الطعام فور إستيقاظه .

٣ ـــ **التهيج اليومي** : يجب أن نجد للمراهقين عملا من الصباح حتى المساء ، كى يأوى إلى الفراش منهوك القوى كما لا يجوز ان نرهقه بالأعمال الفكرية فقط كما نتجنب الأوامر والنواهى لأنه إذا شعر إنه يعامل كعبد يتمرد فى الحال . والمجهود الجسمى يجب تقسيمه إلى دفعات متقطعة وموزونة : رياضة بدنية ، نزهات ، حمام بارد ـــ تمارين عضليه . وسباحة ، فنفرض عليه أن يقوم بجميع هذه الواجبات متلافين بأكثر ما يمكن التعب الفكرى ، ونحاول أن نجعله يستغرق فى الدروس والأعمال التى يهواها .

١٢ ـــ ارضاء غررو المراهق :

ينبغى إرضاء غرور المراهق الاجتماعى ، واعطائه الفرصة فى المجتمع ، فلا يحرم المراهق من حضرة الرجال ، ولا تبعد الفتاة عن مجال السيدات . كما ينبغى تشجيع إختلاط الجنسين تحت الرقابة الرشيدة وبذلك يعطى المراهق الفرصة لكى يتعلم كيف يتصرف تصرفا مهذبا فى وجود الجنس الآخر وفى حضرة من هم أكبر منه سنا أو مقاما .

الفصل السابع

حماية الأهل للمراهق وسيطرتهم عليـــه

١ ــ حاجة المراهق إلى حماية الأسرة .

٢ ــ المراهق وضبط جماح نفسه .

٣ ــ طريقة تقديم النصيحة للمراهق .

٤ ــ كيف يعامل المراهق عند عقابه .

٥ ــ تأثير البيئة فى تنشئة المراهق .

٦ ــ كيف يسيطر الوالدان على تمرد المراهق .

٧ ــ ما أسباب تمرد المراهق .

حماية المراهق مقصود بها حمايته من أخطار المجتمع أيضا ومن أخطار بعض تصرفاته .

والسيطرة ليس مقصودا بها التحكم بل أن يكون الأهل على دراية بموقف المراهق من دراسته ... من أصدقائه ... من هواياته ... من مشاكله ......إلخ .

١ ــ حاجة المراهق إلى حماية الأسرة :ــ

يجب أن يكون الأهل على دراية بمعدل النمو الذهنى لإبنهم أو إبنتهم ، فبعض المراهقين يرغبون فى البقاء أطفالا متحصنين بحماية الأسرة والبعض الآخر يكرهون فترة الحماية تماماً ويرغبون فى الاستقلال فورا وكلا الموقفين خطأ ..

فالمراهق رغم أنه اصبح كبيرا عن ذى قبل إلا إنه مازال محتاجا إلى حماية الأسرة ورعايتها ولكنه أيضا أصبح مسئولا عن كثير من تصرفاته ولذا يجب منحه الكثير من الإستقلال ليجرب وينجح ويفشل ولكن تحت رعاية الأهل ورقابتهم .

٢ ــ المراهق وضبط جماح نفسه :ــ

ومن أول الدروس التى يتعلمها المراهق ضبط جماح نفسه والسيطرة على عواطفه حتى يمكنه أن يتعايش مع المجتمع ، ففى المجتمع عموما يحتاج الانسان أن يخفى معظم مشاعره حتى فى أبسط الأمور ، فالفرد عندما يسأله زميل كيف حالك ؟ فالاجابة غالباً تكون الحمد لله دون شكوى من كل المشاكل التى يمكنه الحديث عنها والأسرة هى المكان الحقيقى الذى يظهر فيه المراهق كل مشاعره الحقيقية وليتعلم المراهق السيطرة على مشاعره وليكبح جماح نفسه لا بد أن يكون لديه شعور حقيقى

بسيطرة الأهل عليه وليس معنى السيطرة تأنيبه على الخطأ بل إعطائه التشجيع المادى بالمكافأة ، والمعنوى بالكلمة الحلوة على كل جهد ناجح يؤديه .

ولكى تكون السيطرة جيدة فعّالة يلزمها خلفية من العلاقات السوية بين الأهل والمراهق فى سنوات الطفولة السابقة ، وبالطبع قد تسوء العلاقة بين الأهل والمراهق خلال فترة المراهقة ، ولكننا يمكننا أن نقول أن العلاقة فى هذه الفترة يحكمها الأساس الذى تم وصفه خلال سنوات الطفولة .

٣ ـــ طريقة إرشاد المراهق :ـــ

وقد يبدو المراهق فى صورة المتكبر المتمرد بطريقة جارحة للأهل الذين يغضبون لطريقته فيردون عليه بمعاملته بقسوة شديدة دون تقدير أو إعتبار إلى المشاعر المتناقضة فى فترة المراهقة .

فالمراهق كما ذكرنا من قبل يمر بفترة ثورة وهو يرى إنه كبر ويحتاج إلى الاستقلال وهو من داخل نفسه يشعر إنه مازال أقل من الكبار ، ولذلك قد يختلط عليه الأمر فى تصرفاته ..... ولذا فالمعاملة الهادئة هى من أحسن وسائل السيطرة .. وطريقة إرشاد المراهق تختلف تماما عن سنوات الطفولة الماضية .

ففى سن المراهقة نلاحظ أن أكثر النصائح تقبلا من المراهق هى التى تقدم إليه بناء على طلبه هو شخصيا .. وكثيراً ما يضيق الأهل بإبنهم المراهق عندما يرونه يقبل نصيحة عم أو خال سبق أن قدماها إليه

ورفضها منهم .. وذلك تصرف عادى يجب الا يثير غضبهم أو قلقهم فهم قدموا نصيحتهم فى شكل أمر فرفضها كنوع من التمرد على سلطتهم ولكن عندما قدمها العم أو الخال وهو غير ذى سلطة أصبح لها وجه مقبول فقبلها المراهق ، ويجب أن يحس تماما أن لديه حق الإختيار والمفاضلة دون أى ضغط من الأهل .

ويجب على الوالدين عند تقديم النصيحة أن يهتما بشرح أسبابها وأهميتها ، فالمراهق الآن أصبح كبيرا ولا يكفى أن تصدر إليه أمرا وينتظر إطاعته ، فالأفضل كثيرا أن نشرح له لماذا صدر هذا الامر ووجهة نظرنا عن الفوائد التى تحدث بسببه والمضار التى يمكن حدوثها إذا خالفه .

وعند تقديم النصيحة للمراهق يجب على الوالدين أن يكونا متفهمين لرغبته فى الأستقلال ولإحساسه أنه كبر وبرغبته فى التجربة والتعلم من هذه التجارب . ولذلك فعليهما أن يكونا مستعدين لتقبل فكرة هذا الإستقلال ولتحميل المراهق جزاء كبيرا من المسئولية ليتعلم من أخطائه ونجاحه .

وذلك لا يعنى ترك الحبل على الغارب للمراهق ، فرقابة الأسرة على تصرفاته لها أهمية شديدة فى نجاح تربية المراهق .

كلمة أخيرة بخصوص نصح المراهق ولفت نظره إلى أخطائه يستحسن أن يكون نصحنا له كلما أمكن على إنفراد ودون تدخل من أخوته أو زملائه أو أقاربه ... بذلك تحفظ له ماء وجهه وكرامته ونجد منه إستعداداً أكثر لقبول النصح والتوجيه .

٤ ــ كيف يعامل المراهق عند عقابه ؟

بعض الأهل يلجأ إلى ضرب المراهق كوسيلة لتربيته ومنعه من إرتكاب الخطأ ... والواقع أن اللجوء إلى الضرب إنما هو إعتراف بالفشل التربوى ... وخصوصا إن المراهق يحتاج إلى قوة بدنية كبيرة حتى يمكن إيلامه بالضرب وإشعاره به كعقاب ... والضرب بالنسبة للمراهق كعقوبة يثير فيه غضباً شديداً ضد الأهل فيراهما ظالمين له تماما ويعمية عن رؤية أخطائه التى إستحق الضرب بسببها .

وأحيانا ما يعتبر المراهق أنه طالما تم ضربه كعقاب له على خطأ ما فإنه بذلك يعتبر قد كفر عن ذنبه وأصبح ممكنا أن يرتكب خطأ جديداً مادام قد دفع ثمن الأول ...

وإذا كان الموقف قد وصل إلى أن المراهق لا يبالى بالعقاب إما لأنه لا يوجعه ولا يؤلمه لأنه أصبح يعتبره نوعامن التكفير عن الذنوب المرتكبة وليس ردعا لضمان عدم العودة اليها ... فى مثل هذا الموقف الذى يمكن تلخيصه فى (الضرب من الأهل وعناد من المراهق) فإن الأمر أصبح يحتاج إلى مساعدة الطبيب النفسى أو الأخصائى الأجتماعى حتى يمكن السيطرة على الموقف قبل أن يفلت الزمام من يد الأهل .

٥ ــ أفضل وسيلة هى المناقشة الهادئة الحازمة :ــ

إن المناقشة الهادئة والحازمة فى نفس الوقت وشرح خطأ التصرف له فائدة كبيرة ، وكثيرا ما يؤدى إلى تعاون من المراهق وتقبل للمنطق ورؤية لحقيقة خطأ تصرفه ، وإن كان يجب تحمل ما قد نراه عنفاً أو

تمرداً فى طريقة مناقشته ، فالمراهق عند مناقشته مع الأهل إنما يكون منقسما على نفسه ، فجزء منه يردد الحجج التى يسمعها من أصدقائه وزملائه ويراها من حوله تشجيعا على إرتكاب الأخطاء ، ولكن هناك أيضا ذلك الجزء الثانى من نفسه الذى يرغب فى التعقل والذى يرى الخطأ ويستوعب حجج الأهل ويستفيد منها فى السيطرة على رغباته وأهوائه المخالفة لرأى المجتمع سواء الكبير ككل أو الصغير كالمدرسة أو الأسرة .

٦ ــ تأثير البيئة فى تنشئة المراهق :ــ

البيئة التى يتربى فيها المراهق لها أهمية كبيرة فى نشأته فمن الطبيعى أن المراهق الذى ينشأ فى أسرة يقودها والدان ساخطان على المجتمع متمردان على قوانينه لا يهمهما إلا إرضاء رغباتهما دون إعتبار لمشاعر الأهل أو الجيران أو القانون .. مثل هذا المراهق من الطبيعى تماما أن نجده متمردا على كل شىء متحللا من قوانين المدرسة والمجتمع .

أما إذا كان الأهل من ذوى الشخصية القوية يحترمان مشاعر الآخرين ورغباتهم ففى الأغلب ما يكون إبنهما المراهق على درجة كبيرة من الألتزام بالقواعد والأصول فى مخالطة الأخرين فى المجتمع الكبير كالمدرسة والنادى والشارع .

ولكن يحدث أن الأبوين السويين لظروف خاصة مثل إنغماس الأب فى عمله صباحا ومساء وإهماله تربية أولاده والجلوس معهم والاهتمام بمشاكلهم ، أو تدليل الأم الشديد لسبب أو لآخر لأبنائها أو وجود

خلافات عائلية ظاهرة أو خفية بين الأبوين ... وأخيرا وليس أخر مصاحبة أصدقاء السوء من ابناء الجيران أو المدرسة أو فى النادى كل هذه العوامل البيئية لها تأثير شديد فى شخصية المراهق وتصرفاته ومن هنا كان واجب الأهل فى السيطرة والحماية ضروريا ومهما .

والغريب أن الأهل يحاولون دائما أن ينسبوا أخطاء إبنهم إلى أصدقاء السوء دون أن يفكروا مرة واحدة لماذا ينقاد الأبن لهم ، وفى مسئوليتة الأسرة من الوقاية والحماية ومن هو المسئول الحقيقى ؟

كيف يسيطر الوالدان على تمرد المراهق ؟

كثيراً ما يثير تمرد المراهق غضب أو حيرة الوالدين فطفلهما الهادىء أصبح متمردا وإبنتهما الوديعة أصبحت ثائرة ولا يعجبها العجب ، ولهما رأى مخالف فى كل شىء .... والواقع أن تمرد المراهق فى هذه السن يرجع إلى تلك الطاقة الضخمة من الحماس والثورة الفجائية فى النمو ... وهو يجد أن الأهل أو المدرسين لا يستمعون لأرائه بالاهتمام الكافى بل إنهم كثيرا ما يعتبرونه قليل الأدب إذا كان صريحا فى تعبيره عن مشاعره وهو يضيق بسلطة الأهل وبسلطة المدرسة بل وبسلطة المجتمع ككل ليأسه من حصوله على وضعه الطبيعى أو مايراه حقا له ضمن عالم الكبار بعد إنسلاخه من عالم الأطفال .. وتمرده هذا كثيرا ما يكون تحت تأثير تشجيع أصدقائه نتيجة مناقشاته وأحاديثه معهم أو بالمثل الذى يضربونه له أو تحت تأثير رغبته فى إبهارهم وإظهار (جدعنته) أمامهم فيتمرد على قوانيين المدرسة ، والنادى ، والمرور ... وهكذا .

فمحاولة فهم خلفية تمرد المراهق بواسطة الأهل ومحاولتهم السيطرة بهدوء على التمرد عادة ما تكون ناجحة ، وخاصة إذا ما كانت هناك شخصية قريبة من الطفل ولكنها خارج نطاق السيطرة عليه مثل عم أو خال يثق به المراهق ويتجاوب معه ... فسرعان ما ينقاد المراهق لنصائح هذه الشخصية القريبة ويرى خطأ بعض تصرفاته ويحاول الأمتناع عنها .

ما أسباب تمرد المراهق :

ان تمرد المراهق يرجع إلى الأساس وهو التساؤل : فالمراهق متسائل اين الصواب ؟؟ أين الخطأ ؟ ولماذا ؟؟ .

وهذا التساؤل والشك هو الطريق الذى لابد من عبوره حتى يصل إلى النفسية الهادئة المتوازنة مع المجتمع ، ولينتهى بمرحلة التكامل فى نموه وانفصاله عن الام معلنا انتهاء مرحلة الطفولة . وخلال هذه المرحلة يبحث المراهق أيضا عن مثاليات ومبادىء يعتنقها وهو ساخط على مظاهر الظلم فى المجتمع والحياة .

ومن السهل فى هذه المرحلة من العمر أن يدخل فى جماعات دينية أو سياسية بحثا عن تلك المثالية ، فالمراهق يحمل كمية ضخمة من المبادىء والأخلاق يحاول أن يجد بها حلا لمشكلات الحياة والمجتمع من حوله ، وصدمات الحياة ، وفترات النمو التى تمر به هى التى تأخذ بيده إلى قدرات الشباب .

والخطورة خلال رحلته فى عالم المثاليات قد تكون فى أنه ربما ينضم

إلى جماعات متطرفة فى مبادئها وما يتبع ذلك من مشكلات مع مدرسته وأسرته ومجتمعه ، أو البحث عن حل لمشكلات الدنيا ربما تطغى على رؤيته فلا يرى مشكلاته الشخصية ولا يبحث عن حلها ... وإحيانا يلجأ المراهق إلى احلام اليقظة يتوه فيها وبذلك تصبح وسيلة لعبور المشكلات الشخصية إلى عالم بلا مشاكل والخطأ طبعا هو ان ذلك العالم إنما هو عالم الأحلام وهمى لا وجود له فى الواقع والاستيقاظ من الحلم تتبعه صدمه حقيقيه .

مما سبق يمكن أن نستخلص من ذلك أن حماية الطفل المراهق من رغباته العشوائية وتصرفاته الاندفاعية نحو الخطأ يتطلب الحكمة فى التصرف والهدؤ فى المناقشة وتجنب الإنفعال والثورة والسيطرة والغضب.

الفصل الثامن

دور الأب لتجنب المشاكل النفسية فى المراهقة

١ ــ الاب والحرية الشخصية للمراهق .
٢ ــ الشروط التى يجب توافرها فى شخصية الأب أمام ابنائه المراهقين .
٣ ــ اهمية حب الوالدين للمراهقين .
٤ ــ خواص الحب المقدم للمراهقين .
٥ ــ الشروط الواجب توافرها فى حب الأب لأبنائه المراهقين .
٦ ــ على الأب أن يمنح أبنائه المراهقين :
١ ــ الحب بدون تدليل .
٢ ــ الحزم بغير قسوة .
٣ ــ رعاية بغير تدخل .
٤ ــ انفاق بغير تبزير .

الأب والصحة النفسية لابنائه وبناته المراهقين
أو
المراهقة ودور الأب فى توفير الصحة لابنائه وبناته

الأب والحرية الشخصية للمراهقين :

على الأب أن يدرك بوضوح ما لديه من سلطات وما يترتب على تلك السلطات من مسئوليات كثيرة وضخمة فالاب حاكم الدولة الصغيرة وهى الأسرة ، وهذه الدولة الصغيرة تتمتع بكل صلاحيات الدولة .. ففيها الحاكم وفيها القاضى وفيها المشرع وفيها المدافع عن كيانها ، وفيها المنتج ، والكفيل بالإنفاق على أفرادها ورعايتهم . والأب هو هذا كله ، مع مشاركة الأم له فى جميع سلطاته .

وليس معنى هذا ان الأب طاغية يحكم الأسرة بالحديد والنار فالحقيقة انه لا يوجد تعارض بين أن يكون الأب شفيقا حانيا على أبنائه وبناته ، وبين أن يكون ممسكا بزمام السلطة ومحددا للقيود والممنوعات التى تستند إلى أسس معقولة ، والتى تعود فى النهاية بالفائدة على أولاده وبناته .

أربعة أنواع من الضوابط يجب على الأب أن يكفلها لأبنائه وبناته :

هناك أربعة أنواع من الضوابط يجب على الأب أن يكفلها لأبنائه وبناته

وهى الضوابط الجسمية والوجدانية والفكرية والاجتماعية وهذه وإن ظهرت كمحددات للحرية لكنها بالفعل تؤدى إلى حرية حقيقية .

وهذه الأنواع الأربعة من الضوابط يجب أن تتآزر وتتكامل فيما بينها ، لكى تشكل مدى حرية الشخصية .

أمثلة :

الأب الذى يمنع ابنه من اللعب فى القيظ ويأمره بالبقاء فى البيت إنما يحقق له بذلك إحدى الضوابط الأساسية أى الضوابط الجسمية .

الأب الذى يشترك مع الطبيب فى الحيلولة بين إبنه وبين بعض الأطعمة فى أثناء مرضه إنما يساهم فى تحقيق جانبا من هذه الضوابط لذلك الابن ، أى الضوابط الصحية والتحرر من المرض الذى آلم به .

الأب الذى يمنع أولاده من التسكع فى الشوارع والوقوف على نواصى الشوارع مع الضائعين من الشباب ، إنما يكفل له الحرية الأخلاقية من خلال القيود التى يحددها .

الأب الذى يضيق الخناق على إبنه أو ابنته المراهقة للإستذكار قبيل الامتحان ، وعدم الذهاب إلى السينما خوفا من تضييع الوقت الذى ينبغى صرفه فى التحصيل إنما يحقق لها الحرية الفكرية .

إذن فالحرية شىء مختلف اختلافا جوهريا عن التسيب والتحلل من القيود ، إن الحرية التربوية كما نفهمها هى تحرير الإستعدادات والقدرات والمواهب والإمكانيات الشخصية وإخراجها من حيز الكون إلى حيز

الواقع الطبيعى والواقع الاجتماعى وذلك لأننا لا نعيش فى بيئة طبيعية فحسب ، وإنما نعيش أيضا وبالدرجة الأولى فى بيئة اجتماعية .

على الأب أن يكون مثلا أعلى لابنائه المراهقين :

عليه أن يكون معتدلا فى سلوكه وفى إنفعالاته وفى إتجاهاته كى يتمثلون به فليس من المعقول أن يحصن الأب أولاده وبناته على تجنب الخمر والتدخين لكى تتوفر لهم الحرية الاجتماعية وهو شخصيا مدمن الخمر ومنهمك فى التدخين .

فالحرية التى يريد الأب أن يتمتع بها أبناءة وبناته المراهقين تتوافر لهم أكثر ما تتوافر بأن يشاهدوها ممارسة فى حياة الأب فياخذونها عنه ، ويتشبثون بها ويحسون بالاعتزاز بها .

على الأب أن يكون واعيا بتغيرات المجتمع :

ولكى يتمكن الاب من توفير الحرية لأبنائه وبناته المراهقين ، فإن عليه أن يكون ابن عصره وألا يتخلف عن ركب الحضارة المتغيرة بإستمرار .

فالمراهقون تواقون إلى الحرية التربوية ، ولديهم الرغبة فى إحراز تلك الحرية ولكن المشكلة الكبرى والمتأصلة التى تقف حائلا أمام طريقهم نحو الحصول على هذه الحرية هو شعورهم بأن الأب بعيد عن التطورات والتيارات الاجتماعية المتلاحقة وأنه صار بمعزل عن الحياة وإنه قد إنصرف إلى الماضى يعيش فيه ويستهدى بقيمه حتى لا يرى القيم الجديدة .

على الأب تجنب السلبية أمام مشكلات المراهقين :

ان السلبية التي يبديها كثير من الآباء أمام مشكلات أبنائهم المراهقين هي المسئولية عما نراه من تسيب بين المراهقين والمراهقات . فالمراهقون والمراهقات بحاجة إلى تحرير أنفسهم فإذا لم يجدوا سبيلا إلى ذلك ووجدوا الكبار متمثلين فى الآباء عاجزين عن الإرشاد عن طريق الحرية فإنهم لابد أن يلجأوا إلى التسيب والإنحلال ، وكان التسيب هو احتجاج لا شعورى على الآباء يعلن فيه المراهق والمراهقة أن اباءهم قد فشلوا فى توجيههم الوجهة السليمة ، ولم يكفلوا لهم الحرية التربوية الفردية لوجودهم وتقدمهم الاجتماعى .

الشروط التي يجب توافرها فى شخصية الأب أمام ابنائه المراهقين :

أولا :

أن يكون الأب قادرا على ترجيح كفة الحاجات على كفة الرغبات فالأب المقامر أو المدمن أو الذى لا يحافظ على صحته بسبب إدمانه للتدخين ، لا يستطيع أن يحظى بحب أبنائه المراهقين وبناته المراهقات ولا يجد حبه لهم صدى قويا فى نفوسهم .

ثانيا :

ان يكون الأب شخصية متطوره أبدا ، والتطور معناه الوقوف على تيارات العصر وعلى الظروف المتغيرة وأن يعدل من سلوكه ومخططاته فى الحياة وفقا لظروف الحياة الجديدة .

ثالثا :

القدرة على الكسب وفتح مجالات جديدة للرزق وذلك أن الابناء والبنات فى المراهقة يعجبون بالشخصية التى لا تفشل ، والقادرة على التحكم فى الظروف والتكيف للطوارىء الجديدة ، وعدم الركون إلى اليأس بعد مصادفة موقف صعب . ويهمهم أن يكون الكسب مشروعا ، وحتى إذا أبدوا رضاءهم للاب الغشاش أو المختلس ، فان ذلك لا يكون إلا رضاء سطحيا خاليا من الحب والتقدير .

رابعا :

حسن التصرف فى الدخل والقدرة على تقدير الاولويات فى الانفاق ، وتقديم الأهم على المهم كى يستطيع أن ينال تقدير وإحترام ابنائه وبناته المراهقين .

خامسا :

ان يكون مثقفا لديه من المعلومات العامة الكثير ، يعرف شيئا عن كل شيء ما أمكن . فالمعلومات المتجددة تكسب الشخصية قدرة لغوية جديرة بالاعجاب . ويكون هناك توازن فيما بين الأفكار والكلمات المستخدمة . فهذه الشخصية المتفتحة على الجديد ، والتى تشغف بالقراءة وتتمتع بالجاذبية التى تجعل الأبناء والبنات وبخاصة فى فترة المراهقة ، يقبلون بالحب والتقدير على الأب المتمتع بتلك الشخصية المتفتحة المستنيرة .

سادسا :

القدرة على الإقناع . فالأب الذى يسند كلامه بالحجج القاطعة بغير سفسطه ، أى يحظى باعجاب وحب أبنائه وبناته المراهقين .

سابعا :

القدرة على تقديم المشورة الصادقة ، والتمتع بالحكم فى تقدير الأمور . فالمراهق والمراهقة يريد أن يجد عند والده المشورة الصالحة والصادقة والمفيدة والعملية التى تقيهما التعثر فى الحياة الاجتماعية أو التعرض للمؤاخذة أو الحرج .

ثامنا :

النجاح فى العلاقات الاجتماعية والقدرة على فض المنازعات :

فالأب الحكيم المتزن وجدانيا والقادر على فهم المواقف الاجتماعية والقادر على التأثير على شخصية الآخرين ، والقادر على جمع الشمل وفض المنازعات لهو الأب الجدير باحراز حب أبنائه وبناته المراهقين وتقديرهم له .

تاسعا :

السلوك القويم والوفاء للأم :

لكى يحظى الأب بحب ابنائه المراهقين يجب أن يكون شخصية مستقيمة فى المسائل الجنسية ، عفيفا عن الدنايا ، مخلصا للأم فى

حضورها وغيابها ، فى صحتها وفى مرضها فهذا الأب يكون مثلا أعلا لأبنائه وموضع إحترامهم .

عاشرا :

حب الأم والغيرة على استمرار الكيان العضوى للأسرة ، وتماسك أفرادها فاحساس الأبناء والبنات بأن الأب يبذل جهده للحفاظ على الأسرة وعلى تماسكها ، وإزالة الخلافات التى تنشب بين بعض أفرادها ، يجعلهم يقدرونه .

على الأب أن يمنح ابنائه المراهقين الحب بغير تدليل :

ان الشخص فى سن المراهقة يكون فى حاجة ماسة إلى حب الآخرين له وبخاصة والديه ، وقد يعتقد البعض خطأ ان حب الأم لأبنائها أهم من حب الأب لابنائه . ولكن الأبناء والبنات وبخاصة فى المراهقة بحاجة إلى حب الأب قدر حاجتهم إلى حب الأم . وحب الأب يختلف فى نوعيته عن حب الأم .

ذلك ان حبه لأبنائه يتضمن فى نفس الوقت معنى الرعاية والحماية من الاخطار والمجهول . وشاهد ذلك أن الأب هو المهيمن على الأسرة ، وهو الذى يمدها بالمقومات التى تقيها شر العوز ، وهو الذى يكفل لافرادها المسكن ، بل أنه عامل مؤثرا إلى حد بعيد فى توجيه دفة المستقبل من حيث التعليم والمهنة أو الحرفة التى سيتخذها الأبناء والبنات موردا للرزق لهم فى المستقبل .

والأب هو المدافع عن كيان الأسرة والواق لها من شر من تسوّل له نفسه بالعدوان على حرماتها وممتلكاتها .

أهمية حب الوالدين للمراهقين :

وحيث أن الأم قد صارت فى أسر كثيرة تشارك الأب فى الإنفاق على الأبناء والبنات ، فان النوعين من الحب قد تقاربا . ولكن مازال الأب يعد المدافع عن الأسرة ، وهو المسئول الشرعى والأساسى عن الإنفاق عليها والتصدى للدفاع عن حقوقها .

أهمية دور التربية والتوجيه لتوفير الحب المناسب للمراهقين :

وعلى الرغم من ان الحب عاطفة طبيعية فى قلوب الآباء والأمهات ، فان من الضرورى العمل على صقل هذا الحب الطبيعى وصبغه بالصبغة الاجتماعية المناسبة للمطالب الاجتماعية التى يفرضها المجتمع .

ومن هنا يأتى دور التربية والتوجيه لخدمة الآباء والأمهات حتى يأتى حبهم مناسبا ومفيدا لأبنائهم وبناتهم فى فترة المراهقة .

وخطورة وظيفة حب الآباء لابنائهم وبناتهم إنما تأتى عن ان كثير من الآباء يخلطون بين حاجات المراهق والمراهقة وبين رغباتهم .

وربما يخلط البعض بين الرغبة وبين الحاجة ، فيعتقدون خطأً ان كلمة الرغبة وكلمة الحاجة هما كلمتان مترادفتان والواقع غير هذا تماما .

أمثلة للتفرقة بين الرغبة والحاجة :

١ ـــ طالب فى أواخر العام الدارسى ، بحاجة إلى مراجعة دروسه ، ولكن لديه رغبة ملحة لحضور أحد الأفلام السينمائية التى يهفو إلى

مشاهدتها . إذا جرى وراء رغباته فان يكون قد داس حاجة هامة فى حياته تتعلق بمستقبله الاجتماعى . ولكن إذا فضل حاجته إلى الاستذكار على رغبته فى حضور الفيلم فانه يكون قد اختار الطريق السليم .

٢ ــ ان الشخص السليم ، يتناول الطعام ليشبع رغبة وحاجة فى نفس الوقت ، ولكن الشخص المريض بالتيفود مثلا ، تكون رغبته فى تناول وجبة من الطعام متعارضة مع حاجته إلى الامتناع عن اكل هذا النوع طول فترة مرضه فإذا طاوع رغبتة يكون قد خالف حاجة جسمية كانت أولى بالطاعة من الرغبة فى أكل هذا الطعام .

ولا شك ان الحاجة أعظم قيمة من الرغبة كما ذكرنا ، ونحن دائما كمربين نحاول تدريب أبنائنا على تفضيل حاجاتهم على رغباتهم ، بل أننا نحاول جاهدين لتحقيق التوازن بين الحاجات والرغبات .

الأب .. وإشباع حاجات أبنائه المراهقين على ان لا تتعارض مع حاجاتهم :

مما سبق يتضح ما على الأب من مسئولية كبيرة تجاه ابنائه وبناته المراهقين فى العمل على توفير كل ما يشبع حاجاتهم ، بل وتحقيق كل رغباتهم إذا لم تكن متعارضة مع حاجاتهم . والاب العاقل هو الذى يستطيع التمييز بوضوح بين حاجات ابنائه وبين رغباتهم وأكثر من هذا هو الأب الذى يستطيع ان يميز بين الرغبات الضارة والمفيدة .

خواص الحب المقدم للمراهقين :

الحب حاجة يجب العمل على توفيرها للابناء والبنات خلال حياتهم كلها ، وبوجه خاص خلال فترة المراهقة .. وذلك ان هذه الفترة تحتاج بشدة إلى الحصول على جرعة حب كبيرة بصفة دائمة وكذلك الحاجة الشديدة والمستمرة إلى أن يجد الشخصية الجديرة بحبها . ويجب على الأب أن يستحوذ على قلوب أبنائه وبناته ويكون جديرا باحترامهم حتى يكون صالحا كشخصية تحظى بحبهم .

وهناك علاقة وثيقة بين ما يستطيع الأب تقديمه من حب لأبنائه وبناته المراهقين وبين ما يمكن ان يعبروا عنه من حب ، فبقدر ما يقدم الاب إلى ابنائه وبناته ، ينال منهم ، ولكن تقديم الحب من جانب الأب ليس وحده الضمان الكافى له لكى يحظى بحب أبنائه وبناته ، ولابد من توافر عدة شروط حتى يستطيع الأبناء والبنات تقبل حب الأب لهم ، وحتى يكونوا على إستعداد لتقديم الحب إليه .

الشروط التى يجب توافرها فى حب الأب لأبنائه وبناته المراهقين :

أولا :

يجب أن يكون حب الأب لأبنائه وبناته المراهقين مساعدا على إحراز النجاح فى الحياة وألا يكون عائقا أو معطلا لهم عن التقدم فالحب الصحيح ليس عائقا أمام التقدم بل مساعدا له .

ثانيا :

ألا يكون وسيلة للتدخل فى كل صغيرة وكبيرة فى حياة المراهقين الأبناء والبنات .

ثالثا :

يجب أن لا يعبر عن الحب بوسائل منفرة مثل كثرة التقبيل والتدليل .

رابعا :

يجب إلا يكون هناك تفرقه فى الحب ، فالأب العاقل هو الذى يوزع الحب بالتساوى بين أبنائه وبناته المراهقين ، وألا يبدى زيادة فى الحب لاحدهم على حساب الباقين .

خامسا :

ألا يستخدم الحب كأداة لمعاقبة الآخرين من الأبناء أو البنات لاغاظتهم أو النيل من مكانتهم بالأسرة .

سادسا :

يجب إلا يكون حب الأب سبب فى امتناعه عن تقديم النصيحة أو التأديب ، أو حتى توقيع العقوبة على الخارج على الأصول المرعية أو الأخلاق الكريمة .

سابعا :

يجب ألا يؤدى حب الأب لأولاده عن توضيح الالم الذى يشعر به الابن أو الابنة المريضة عند اجراء عملية جراحية تتألم خلالها .

ثامنا :

يجب إلا يكون الحب الأبوى إداة لمسخ شخصية الابن أو الابنه المراهقة فتطفىء خواصها ومعالمها الحقيقية .

تاسعا :

يجب ألا يكون الحب عاملا على تعطيل أو شل حركة الابن أو البنت فى تحمل مسئولية الحياة أو الحصول على الاستقلال التدريجى .

عاشراً :

يجب ألا يكون الحب الأبوى على حساب حب الأب للام ، فبعض الآباء ينصرفون بحب ابنائهم وبناتهم عن إستمرار حبهم للام .

ونستطيع أن نوجز جميع الشروط العشرة السابقة لحب الاب لابنائه المراهقين والمراهقات فى شرط واحد هو ان يكون حبه لهم حبا نزيها عن الأهواء الشخصية وأن يكون لمصلحة الأبناء والبنات سواء فى المستقبل القريب أم فى المستقبل البعيد ..

على الأب أن يمنح ابنائه المراهقين :

١ ــ الحب بدون تدليل .

٢ ــ الحزم بغير قسوة .

٣ ــ رعاية بغير تدخل .

٤ ــ انفاق بغير تبذير .

١ ــ الحب بدون تدليل :

وقد سبقت الاشارة إليه .

٢ ــ الحزم بغير قسوة .

مما يجعل المراهقين والمراهقات بحاجة إلى من يساند إرادتهم ويحسم المواقف والمشكلات معهم ، ان طبيعة المراهقة تتسم بالتذبذب بين الطفولة الفجة والرجولة أو الأنوثة الناضجة . فنجد المراهق فى لحظة ما يتسم بالرجولة كأشد ما تكون الرجولة ولكنه ما يفتأ بين لحظة ينقلب طفل صغير . وكذلك فإن المراهقة تكون فى لحظة ما متلبسه بأثواب الفتاة الناضجة ، ولكنها سرعان ما تنقلب طفلة تطلب الحماية والرعاية .

ــ الحزم لحماية المراهق من التذبذب :

وواجب الأب فى جميع الحالات ان يحمى إبنه المراهق وابنته المراهقة من التقلبات التى تقابلهما فى الحياة . والواجب أن يكون حازما متبصرا بأحوالهما ومتمكنا من إقناعهما باخضاع تقلباتهما لرجاحة فكره ، وسلامة منطقه ، وحصافة آرائه ، ومتانة خبراته .

وهنا نشير إلى ضرورة ثقة المراهق فى الأب وفى نزاهة أحكامه حتى يسلم القيادة له وحتى يثق فى مشورته .

ــ الحزم المشفوع بالحب المستنير لا القسوة :

الحزم الذى يجب أن يتمتع به الأب ليس معناه القسوة أو مصادرة حرية المراهق والمراهقة فى تسيير شئون حياتهما وليس معناه أن تسير

حركة سلوكهما بتوجيه من الخارج ، وان ينتظرا في كل صغيرة وكبيرة لكي يتلقيا مشورة الأب . إن أبا من هذا النوع يوصف بالقسوة وليس بالحزم .

فالأب القاسى هو الذى يعمد إلى مصادرة حرية أبنائه المراهقين والمراهقات ، وهو الذى لا يترك لهما حيزا من حياتهما يسلكان فيه وهو الذى يصادر حرية الإبن والإبنه من التصرف وفى تحمل المسئولية .

فالأب باستخدامه الحزم المشفوع بالحب المستنير ، إنما يكون كالمدرب الذى يأخذ الخاضعين لتدريبه ببعض الشدة ، وبما يبدو أنه قسوة ظاهرية ، والواقع إنه حزم متبصر يشاهد الواقع والمستقبل .

ــ الحزم المصحوب بالتخويف البسيط البناء :

ان عامل التخويف له أهميته فى تكوين الشخصية الاجتماعية وذلك أن الخوف كالملح على الطعام . إن قل عن الحد المقرر صار الطعام ماسخا ، وان زاد عن المعقول صار منفرا للمذاق .

والإنسان فى جميع مراحل عمره بحاجة إلى جرعة من الخوف تحميه من الشرور ، بل تحميه من التورط فى تصرفات يعض أصبع الندم على إتيانها .

ما يجب مراعاته عند استخدام الحزم والتخويف للمراهقين :

١ ــ يجب ألا يستخدم التخويف بحماقة وإلا انقلب المراهق والمراهقة إلى عصاة يقاومون جميع ما يصدر إليهما من أوامر .

٢ ـــ يوجه الخوف لدى المراهق والمراهقة إلى ما يمكن أن يصيب شخصيتهما من التهاون نتيجة التصرفات الهوجاء غير المرسومة والأب الحكيم هو الذى يستطيع توفير فرص الإحساس بالكرامة لدى المراهقين وإشعارهم بالخوف على سمعتهم ، وما قد يلحق بكرامتهم من إحتقار إذاهم لم يراعوا السلوك السوى .

٣ ـــ أفضل نوع من التخويف ما أتى بطريق غير مباشر ، والمراهق والمراهقة لا يحبان التهديد ، ولا يرغبان فى أن يساقا إلى ما ينبغى عليهما إتخاذه من التصرفات إنهما يتأثران بالإيحاء غير المباشر ، أكثر بكثير من تأثرهما بالكلام المكشوف والنصائح العلنية .

٤ ـــ مراعاة عدم إستخدام الحزم والتخويف بالتشهير بأبنائه المراهقين ، أو ينال من سمعتهم أو كرامتهم أمام الآخرين . فالأب الحازم والحصيف فى نفس الوقت لا يعلن مخازى أبنائه المراهقين أمام الناس ولا يعلن عن أخطائهم على الملأ ، انه يتخذ من التوجيه ومن الأوامر الهادئة وسيلة فعالة وباترة للسلوك الردىء .

مضار المغالاة فى استخدام الخوف للمراهقين :

١ ـــ يلغى شخصياتهم ويقضى على ما بها من أصالة .

٢ ـــ يحول بينهم وبين تجربة الحياة وبينهم وبين تحمل المسئولية .

٣ ـــ يسلب الشخصية قدرتها على إدراك مقوماتها ، كما يفقدها قدرتها على قيادة نفسها ، بنفسها بل انه يفقدها القدرة على التواؤم والتكيف للمجتمع ومطالبه وظروفه .

٤ ــ يصبح المراهق شخصًا غريبًا عن واقعه وشاذًا فى تصرفاته .

٥ ــ يصاب فى النهاية بالمرض النفسى أو العقلى .

الفروق الجوهرية بين الحزم والقسوة :

١ ــ الحزم يكون متبصرا بظروف الموقف ومقوماته بل وبحالة المراهق والمراهقة النفسية ، أما القسوة فتكون عمياء لا تأخذ الظروف الموضوعية والظروف النفسية فى الإعتبار .

٢ ــ الحزم صدى لمصلحة المراهق والمراهقة بينما تكون القسوة صدى للأحقاد فى نفسية الشخص ، فالأب الحازم لا يصدر فى حزمه إلا معرفة أكيده بأن حزمه يوصل إلى الطريق السليم أما الأب القاسى فإنه لا يستطيع أن يميز بين ما يفيد المراهق وبين ما يضره إنه يصدر فى قسوته إنفعالات تجيش فى صدره وهى انفعالات قائمة حقوده غير متبصره بالعواقب .

٣ ــ الحزم يستهدف مساعدة المراهق على اصلاح نفسه بنفسه ، بينما تستهدف القسوة سلب إرادة المراهق وجعله عاجزا عن اصلاح نفسه وإنما يكون كبح جماحة من الخارج من جانب الأب .

٤ ــ فى الحزم يهتم الأب بأن يكون حزمه وسيلة معاونة على ترشيد المراهق ومساندته على تحقيق النظام النفسى والاجتماعى فى أقرب وقت ممكن فالحزم إذن وظيفى ولا يعدو أن يكون وسيلة ــ أما القسوة فهى هدف فى حد ذات ، تصدر عن الأب المريض بالسيطرة والتسلط على

الشخصيات المحيطة به وبخاصة أبنائه وبناته . فالأب القاسى لا يفرح بأن يجد ابناءه قد شبوا عن الطوق ، وإنهم قد حظوا بقدر من القوة والاستقلال وتحمل المسئولية ، بل انه يحزن لذلك ، ويتمنى لو ظلوا صغارا يكيل لهم العذاب ويبطش بهم كيفما يشاء .

٥ ـــ والحزم أهدافه إيجابية واضحة المعالم بينما القسوة سلبيه وأهدافها أيضا سلبية فالأب الحازم يرغب فى تحقيق أشياء من وراء حزمه مع أولاده وما يريد إنما تكون أشياء بناءه وليست أشياء تنال من شخصيتة المراهق .

أما الأب القاسى فإنه بقسوته يعمل على هدم جوانب جوهرية من شخصيات أبنائه وبناته .

٦ ـــ الحزم يكون المشفوع بالحب الصادق المتبصر من جانب الأب والقسوة مشفوعة بمجموعة من الإنفعالات والاحقاد العمياء .

فهناك كثير من الآباء لا يتمتعون بالعقل الراجح ولا بالسوية أو الفضيلة . ومن ثم فإنك تجد كثيرا من هؤلاء الآباء قساة فى معاملتهم لأبنائهم وبناتهم ولا يتعاملون معهم بحكمة ، وبحب مستنير وصادق .

٧ ـــ الحزم يعرف الحدود التى يصل إليها والحدود التى يقف عندها فالحزم متبصر ومتفتح أما القسوة فإنها لا تعرف لنفسها حدودا فالقسوة عمياء .

الأب الحازم لا يستخدم حزمه إلا بقدر ولا يتشبث بان يكون حزمه فى كل المواقف ومع كل إبن من أبنائه وبنفس القدر . فالأب الحكيم

يرغب فى التبصير لا الانتقام للمجتمع . ان الأب مرب قبل أن يكون محققا للعدالة إنه يريد أن يذهب بابنه أو ابنته إلى شاطىء النجاة من الشطط والتهور .

فبالحزم يستخدم الأب حزمه لتحقيق مصلحة الابن أو الابنة . أما القسوة فهو يستخدمها للتنكيل بهما .

٨ ــ الحزم يساعد المراهق والمراهقة على الإستقلال التدريجى ، بينما القسوة لا تحقق إلا العبودية وفقدان الاحساس بالمسئولية وإمتناع تبلور الشخصية .

٩ ــ الحزم يعرف أكثر من طريقة لإلجام نزوات المراهق والمراهقة . بينما القسوة لا تعرف طريقا لتحقيق ذلك إلا القهر وقمع كل ما يتم على الخروج من الخط المرسوم من جانب الأب .

١٠ ــ الحزم يساعد المراهق على تحقيق قدر أكبر من التكيف للحياة . بينما تجعل القسوة المراهق والمراهقة غريبين عن المجتمع وغير متكيفين للحياة الإجتماعية .

١١ ــ الحزم ينال إستحسان الناس سواء بالأسرة أم خارجها ., بينما تنال القسوة السخط والإحتقار من جميع معارف الأب القاسى وطبيعى أن يحظى الأب الحازم بإعجاب وحب ابنائه المراهقين وتقديرهم بينما يسخط أبناء وبنات الأب القاسى عليه ويتمنون اختفاءه من مسرح حياة الأسرة فى أقرب وقت ممكن .

وأخيرا قد يكون لسان حال المراهق فى بعض المواقف مطالبا الكبار بالجامة فهو يتلفت جوله طالبا العون ، وبخاصة من الأب وكثير من الكبار الفاشلين ينددون بابنائهم الذين لم يأخذوا من الجامهم فى وقت المراهقة ويقولون (لو ان ابائنا كانوا حازمين معنا ، إذن لكنا قد شققنا طريقنا فى الحياة على نحو أكثر نجاحا وفلاحا مما عليه حالنا اليوم) .

٣ ــ رعاية بغير تدخل :

على الرغم من ان الرعاية تتضمن معنى التدخل فإننا مع هذا نميز بين الرعاية والتدخل ، وذلك يجعل الرعاية لا تعنى التدخل بالطريق المباشر ، بل بالطريق غير المباشر . فالتدخل المباشر يجعل المراهق والمراهقة مجرد خامة تخضع للتشكيل ، بحيث لا يكون لها دور إيجابى فى توجيه الذات وفق المقومات الشخصية التى جبلا عليها .

١ ــ أنواع الرعاية :

من مصلحة المراهق ان يكون التدخل غير مباشر .

ينقسم الأباء إلى نوعين أساسين :

أ ــ نوع يؤمن بالتدخل المباشر : فتكون التربية فى هذه الحالة موصوفة بإنها تربية ميكانيكية وفيها تنكر على الأطفال والمراهقين الحرية فى الاختيار ، وتعتبر أن الكبار وحدهم هم الجديرون بالإختيار للصغار، لأنهم وحدهم الذين يدركون بوضوح مصالح الطفل ، وما قد يعطل أو يعرقل تلك المصالح . وتقوم هذه الفلسفة الميكانيكية على أساس من

الاعتقاد بأن الطفل صفحة بيضاء يكتب عليها المربون ما يريدونه ، ويمحون ما يجب محوه منها ، ومعنى هذا ان المؤمنين بهذا النوع من التربية ينكرون الدور التفاعلى فى التربية ويعتقدون أنها عملية إملاء وتشكيل لملامح الشخصية .

ب ــ نوع يؤمن بالتدخل غير المباشر : الفسلفة الديناميكية :

وفيها يعتقد ان التربية عملية مشتركة بين المربى من جهة والطفل أو المراهق الخاضع للتربية من جهة أخرى . فالطفل أو المراهق فى التربية الديناميكية هو شريك للمربى فى عملية التربية انه ليس خامة يراد تشكيلها أو تحديد ملامحها . إنه كائن حى يتضمن بالفعل كل مقومات الشخصية ، وليست مهمة المربى سوى الكشف عن تلك الاستعدادات والامكانات : وإخراجها من حيز الكون إلى حيز الواقع الخارجى .

فالتربية الديناميكية إذن بمثابة تفاعل لا تعرف نتائجه بالضبط . فموقف المربى فى هذه الحالة موقف حدسى تخمينى وليس موقف الواثق من التفاعل ولذا فإنك تجده يجهل كثيرا من العناصر التربوية التى يحتمل تفاعلها مع الطفل والمراهق ، ويوفر لها جميع الظروف التى يرى أنها أصلح من غيرها للتفاعل ويتركها وشأنها .

المهم فى موقف الأب الذى يؤمن بهذه الفلسفة الأخيرة هو موقف المعترف بأن للمراهق والمراهقة نطاقا معينا يتحركان فيه ، ويسيطران عليه وهذا لا ينطبق على حالة المراهق وحده ، بل ينطبق أيضا على الطفل الصغير . فالواجب على الأب المؤمن بهذه الفلسفة ان يترك بدائل

للأختيار أمام أولاده وذلك حتى يجعل منهم أشخاصا يصنعون شخصياتهم بأيديهم ، فلا تأتى شخصياتهم زائفة بعيدة عن الأصالة . فنحن مهما قلنا عن البيئة من حيث قوة تأثيرها فى الإنسان ، فمما لا شك فيه ان المقومات الوراثية التى نولد بها جديرة باعتبارنا ، بحيث لا تأتى تربيتنا لأطفالنا ومراهقينا من فراغ ، بل تأتى على أساس مما اعطى للطفل بالوراثة .

مدى الحرية التى يتمتع بها الطفل يأخذ فى الاتساع كلما تقدم من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية تالية :

معنى هذا ان المراهق والمراهقة يجب أن يستمتعا بنطاق واسع للتحرك والتصرف ويجب أن يسمح لهما بالتعبير عن دخليتهما بحرية . أما أن يعتقد الأب أن المراهق أو المراهقة لا يعدوان أن يكونا طفلين ، ولا يجب أن يمنحا الحرية للفكر والتصرف أكثر مما يمنح للطفل ، فان هذا معناه مصادرة حرية يجب أن تكفل ، ومعناه تشويه ملامح يجب أن تتحدد ، ومعناه مصادرة مسئولية يجب أن يترك للمراهق والمراهقة فرصته كافية لتحملها .

على الأب أن يشجع المراهق والمراهقة على الفطام النفسى والاجتماعى :

فالأب الحصيف هو الذى يساعد أبناءه على الاستقلال عنه ، ولا يكون تدخله فى شئونهما إلا بالقدر اللازم لحفظهما بعيدا عن المزالق ، وبالقدر الذى يؤازره نحوهما وتقدمهما نحو الاستقلال ، والتقدم فى

الحياة واستغلال ما لديهما من إمكانيات وقدرات وعليه أن يتوقف عن التدخل بدلا من ان يأتى تدخله مضيعا لما لدى المراهق والمراهقة من استعدادات طيبة ، وحتى لا ينتج عن تدخله محو شخصيات ابنائه ، وحتى لا يفشل فى الوصول إلى مبتغاه ، ويأتى تدخله معهم بغير ما تصدره من نتائج .

ـ يجب ان يقتصر تدخل الأب الحصيف فى شئون ابنائه المراهقين والمراهقات على نطاق الاساسيات :

فلا يقحم نفسه فى الفرعيات والتفصيل ، بل يعطى ابنه وابنته الفرصة لتشكيل شخصيتها وبخاصة فيما يتعلق بالفروع ، والكلام عن الاساسيات أو الفرعيات يسوقنا إلى الكلام عن النسبية فكثير من الأساسيات فى فترة معينة من مراحل النمو ، يعد من الفرعيات فى فترة أخرى . خذ مثالا لذلك كتابة الخط ، إن تعلم الخط فى مرحلة معينة (المرحلة الابتدائية) ، يكون من الأساسيات ، ولكنه يصير من الفرعيات فى المراحل التالية .

لذلك يجب على الأب أن يميز بين الأساسيات والفرعيات فى كل مرحلة عمرية . وعليه فى المراهقة أن يقف على الأساسيات والفرعيات فى حياة المراهق والمراهقة وأن يمنع نفسه من التدخل فى الفرعيات ويتركها لإبنه وابنته ولا يكون تدخله إلا بالنسبة للأساسيات فقط ويتطلب هذا من الأب أن يكون متطورا ولا يتجمد فى معاملته لأبنائه .

الفروق بين الرعاية والتدخل فى رعاية المراهق :

١ ـ تستلزم الرعاية الإستعانة بعمليتى الإقناع والاقتناع المستمرين

أو الجدل بين الطرفين أما التدخل : فإنه يستلزم الفرض الفكرى من الكبير على الصغير . ولا شك أن الطريقة الأولى تساعد كلا من الأب والمراهق على النمو الفكرى وعلى التفتح الذهنى .

٢ ــ تتطلب الرعاية توافر التفاعل المشترك فيما بين الكبير والصغير أما التدخل فإنه يقتضى الفرض والاجبار من طرف واحد هو الكبير على الصغير .

٣ ــ تستلزم الرعاية الأخذ بالفهم التطورى بطبيعة الإنسان الذاتية .. أى يكون متابعا لما يحدث من تطورات عقلية لدى ابنائه وبناته المراهقين فلكل شخص خصائص ذاتية تختلف عن خصائص غيره . حتى وان اشترك فى إطار عام من الخصائص المشتركة أما التدخل فإنه لا يعمل حسابا لذلك التطور .

٤ ــ تستلزم الرعاية تغير الوسائل المستخدمة بحسب الظروف القائمة . فالأب الذى يؤمن برعاية أولاده دون التدخل فى شئونهم ، يقوم بتعديل وسائله المستخدمة كلما وجد وسائل بديله أفضل من الوسائل التى دأب على استخدامها . أم التدخل فإنه لا يؤمن إلا بوسيلة واحدة لا تتغير حتى وان ثبت فشلها فى التعامل مع المراهق والمراهقة .

٥ ــ ان الرعاية توفر الطمأنينة للمراهق والمراهقة ، وذلك ان الأب الذى يؤمن بالرعاية يعمد أيضا إلى توفير الطمأنينة والجو المناسب لأبنائه المراهقين والمراهقات حتى ينمو فى جو مناسب للتقدم فى الحياة .

أما فلسفة التدخل فإنها لا تورث إلا القلق للأبناء والبنات المراهقين .

٦ ـــ يشجع الأب المؤمن بالرعاية لأولاده وبناته المراهقين على إبداء الرأى فيما يدور بخلدهم من نقد للآخرين ونقد ذاتى .

أما الأب المؤمن بالتدخل فإنه يصادر حرية النقد مصادرة تامة ، ويحذر أولاده وبناته من الوقوف على أى نقيصة فى طريقة التربية التى يخضعون لها وأن يلتزموا السلبية بأن يتقبلوا كل ما يقال لهم بغير أدنى مناقشة .

٧ ـــ ان الأب المؤمن بالرعاية لا يعمد إلى تحديد ملامح شخصيات أبنائه وبناته المراهقين بطريقة مسبقة ، بل هو يقدم الجو التربوى الملائم للنمو بغير أن يتساءل عما سيحدث من نتائج ، وعما ستؤول إليه سماتهم الشخصية .

أما الأب المؤمن بالتدخل فإنه يحدد قسمات شخصيات أبنائه وبناته المراهقين بشكل مسبق ويغضب جدا إذا وجد أن ما حدده لهم من صفات ومواصفات لم يتحقق لديهم بالفعل .

يتضح مما سبق ما للرعاية التربوية من مميزات تفضل عن التدخل المباشر .

وفيما يلى المزايا التربوية المتأنية عن الأخذ بفلسفة التدخل المباشر .

١ ـــ **لاشك** أن المراهق والمراهقة اللذين يتربيان على أساس من الرعاية التربوية ينشأن على أصالة الشخصية ، فتكون حياتهما

وتصرفاتهما وكل مايصدر عنهما من سلوك نابعا عن دخيلتهما الحقيقية ، وبعيدا عن جوهرها .

٢ ــ تأتى شخصية المراهق أو المراهقة فى رحاب هذه التربية شخصية حرة تسلك سلوكا نابع من أعماقها وليس سلوكا مفروضا عليها من الخارج .

٣ ــ تتضمن هذه التربية إستمرار التقدم وعدم التوقف عن التفتح على الحياة بمجرد رفع الأب يده عن تربية المراهق أو المراهقة .

٤ ــ توفر هذه التربية للمراهق والمراهقة الشعور بالمسئولية والقدرة على تحمل أعبائهما .

٥ ــ توفر هذه التربية للمراهقين الفكر الخلاق الذى يمكنون بواسطته من التغلب على المجاهل الفكرية والسير فى سبل جديدة لم تكن ميسرة لهم من قبل .

٦ ــ واضح ان الأب الذى يأخذ بهذا النوع من التربية يكون أكثر راحة من الأب الذى يأخذ بالتربية التى تعتمد على التدخل المباشر ذلك إن الاب الذى يأخذ بالرعاية يلقى بمسئولية توجيه السلوك على أبنائه وبناته المراهقين شيئا فشيئا .

٧ ــ من المقطوع به ان الأبناء والبنات المراهقين الذين يتربون بالرعاية يتمتعون بقدر من الصحة النفسية أفضل بكثير مما يحظى به أولئك الذين خضعوا للتدخل المباشر باستمرار .

٨ ــ أخيرا فان التربية بالرعاية تجعل من الممكن بالنسبة للمراهقين الإفادة من الخبرات التى سبق لهم اكتسابها ، وجعلها قابلة للتطبيق العملى فى الحياة .

٤ ــ انفاق بغير تبذير :

١ ــ المراهق وزيادة مطالبه :

يخرج المراهق والمراهقة من طور الطفولة المتأخرة إلى طور المراهقة وقد أخذت مطالبهما فى التزايد المستمر ، والمفاجىء . فبعد أن كان الطفل والطفلة خاضعين للكبار بغير مناقشة تقريبا وبغير إعتراض إلا فى النادر ، فإننا نجد أن المراهقين قلما يرضون عما يقدم إليهما من ملابس أو عما يتوفر لهما من وسائل الترفيه . وأكثر من هذا فإنهم يأبون على الكبار من حولهم أن يقوموا بتوفير الأشياء لهم بغير أن تؤخذ آراؤهم ، وبغير أن يكون لهم حق الإختيار الأساسى فيما يشترى لسد إحتياجاتهما . ولعل المراهق أو المراهقة يفضلان أن يتسلما النقود من الأب ، وأن يقوما بنفسيهما بشراء ما يلزمهما بغير إستنارة أو توجيه من جانب الكبار .

٢ ــ المشكلات الوالدية تجاه مطالب المراهق :

١ ــ **نقص** خبرة المراهق والمراهقة فى توجيه النقود التى تصل إلى ايديهما على نحو سليم ، فلقد يذهب المراهق والمراهقة لشراء شىء يكونان قد إتفقا عليه مع الأب ، وإذا بهما ينفقان النقود فى شىء آخر جذب إنتباهما ، وقد إنصرفا عن إهتمامهما بالشىء الأصلى .

٢ ــ الحاح المراهقون على طلب أشياء استرعت انتباههم وأحبوها ولكن الأب لا يجد أى وجاهه فى الحاحهما . فعلى الرغم من تقديم الأب النقود التى يطلبها الابن المراهق أو البنت المراهقة لشراء ما يرغبان فيه ، فإنه فى قرارة نفسه لا يكون مقتنعا بوجاهة ما سوف تنفق فيه النقود التى دفعها .

٣ ــ الحاح المراهق والمراهقة لزيادة المصروف الذى اعتاد ان يقدم إليهما ، إذا انهما يجدان ان هذا المصروف ضئيلا ، ولا يكفى لشراء ما يرغبان فى شرائه وللصرف على ما يبعث السرور فى نفسيهما . وقد يحاول الأب أن يثنى المراهق أو المراهقة عن الالحاح على مطالبيهما بغير جدوى . ذلك ان المراهق أو المراهقة يتسمان بالإيمان بما يلح عليهما من مطالب ورغبات .

٤ ــ عدم تمييز المراهق والمراهقة بين أولويات الإنفاق فالأولويات التى يضعانها فى المرتبة الأولى وفى أول القائمة بصفة مستمرة هى ما يعتمل لديهما من رغبات ملحة تستأثر بهما وتسلب حبهما وتأخذ بمجاميع قلبيهما . ولقد ينفق المراهق والمراهقة مصروفهما فى شىء تافه أو ربما شى ضار ولذا فان النقص فى حنكة المراهق أو المراهقة فى توجيه دفة الأنفاق يعرضهما لخطر الانزلاق فى مساوىء الرذيلة .

٥ ــ جهل المراهق والمراهقة بما ينبغى أن ينفقا فيه ما فى جيبهما من نقود وأحيانا يتعرضون للإنحراف بما يتجهون إليه من صرف ما فى جيوبهم من نقود كالتدخين والجنس والمخدرات لذلك كثيرًا ما يأخذ المراهق فى الإلحاح على أهله لكى يرفعوا من قيمة ما يقدمونه إليه من

مصروف فيعترض الأب على طلب الابن المراهق بزيادة مصروفة ولكنه يخضع بعد أن تتدخل الأم أو الجدة طالبة من الأب ألا يحطم شخصية الابن وألا يحرمه من الزيادة المطلوبة وهى لا تعلم شيئا عن سر طلبه لتلك الزيادة .

مضار التقتير على المراهق :

ان التقتير على المراهق يحمله على سلوك طرق ملتوية وقد يحدث عندما تلح الرغبة لدى المراهق للإنفاق لإشباع رغباته التى يحرمها عليه الأب ان يلجأ إلى بعض الطرق الملتوية لتحقيق ذلك .

١ ــ **يعمد** إلى مد يده إلى جيب والده ويسرق منه بل ربما يلجأ إلى سرقة بعض مصوغات والدته لكى يبيعها بأبخس الأثمان ويأخذ المال الذى يستطيع الحصول عليه نظير ما سرقه وينفقه فى غير طائل .

٢ ــ **يؤدى** التقتير على المراهق إلى شيوع الكراهية فى قلبه ، ويبدأ فى الحقد على الأب الذى لم يعطه الفرصة الكافية لتذوق الحياة والإستمتاع بطيبات الدنيا وملزاتها وينسى المراهق أن الاب لم يقتر عليه رغبة فى الحرص على المال دونهما بل إنه أراد بذلك الحفاظ عليه من الذلل والإنحراف عن الطريق المستقيم .

ويرجع ذلك النسيان إلى قصر نظر المراهق واعتبار رغباته شيئا مقدما يجب ألا يمس .

٣ ــ **يؤدى** التقتير على المراهق إلى إحساسه بالنقص الشديد لدى وجوده مع أقرانه والاحساس بالنقص إذا ما استمر واشتد وتأصل

بالشخصية ، فإنه يضحى سمه لتلك الشخصية تستمر معه حتى فى مرحلة متقدمة من العمر .

٤ ــ يؤدى التقتير على المراهق إلى نقد الطريقة التى يتبعها الأب فى الحياة . فالمراهق يميل بوجه عام إلى التبذير والظهور بمظهر الكريم الغنى فى نفس الوقت ويخشى أن ينعته الأصدقاء بالبخل والإمساك عن الإنفاق مع شدة رغبته فى الحفاظ على الأصدقاء والصديقات عن طريق تكريم الصداقة والأصدقاء .

واجب الأباء نحو المراهقين فيما يتعلق بالانفاق :

١ ــ يوجه الأباء المراهقين ويدربوهم على طريقة الإنفاق المثلى ، والا يتركوا ذلك للمصادفة ، ولا يؤجلوه حتى يصير المراهق من أفراد مجتمع الكبار المسئولين . فيقوم الأباء بتدريب المراهقين على أصول الانفاق كى لا يجدوا انفسهم فى مواجهة المسئولية دفعة واحدة بلا تمهيد وبلا توجيه .

٢ ــ على الآباء والأمهات ألا يقتروا على أبنائهم المراهقين والمراهقات ، بل يشركوهم فى الشئون المالية للأسرة وتبصيرهم بجوانب الإنفاق وكيف توزع الميزانية عليها حتى يكونوا على مستوى المسئولية والمعرفة بازاء أحوال الأسرة وموقفها المالى .

٣ ــ يجب أن يحدد مصروف المراهقين حتى لا يختلط بميزانية الأسرة ، وان يدرب الأباء أنفسهم على عدم إسترداد ما سبق أن منحوه لأبنائهم وبناتهم المراهقين وان يمنحوا ابناءهم فرصة التصرف فى

مصروفهم ، مع تقديم النصح لهم إذا ما وجدوا أن انفاقهم لا يسير على الوجه السليم .

٤ ــ من المستحسن عدم تسليم المراهق المصروف الشهرى دفعة واحدة ذلك ان بعض المراهقين لا يحسنون توزيع مصروفهم على أيام الشهر ، فيأخذون فى الانفاق ببذخ فى أوائل الشهر . وما ان تمر بضعة أيام حتى يصيروا بلا مال ويأخذوا فى الإستدانة من أخواتهم ، أو يبدأو فى إستدرار عطف أمهم لأخذ مصروف آخر إلى جانب ما سبق وأخذوه وطبيعى أن هذا يشجع المراهق على الأخذ بعادات رديئة كالإستدانة ، والانفاق ببذخ والتواكل والاطمئنان إلى أنهم سيجدون من يمد يد المساعدة إليهم بعد أن ينفقوا ما فى حوزتهم ، فيحسن توزيع مصروف المراهق ليكون مصروفا أسبوعيا .

٥ ــ من الواجب على الأباء ان يستخدموا المكافأت المالية وسيلة لدفع أبنائهم المراهقين وبناتهم المراهقات نحو التقدم فى الحياة سواء من الناحية الدراسية أم من الناحية الاخلاقية ولكن يجب ألا تكون هذه المكافأت فى صيغة رشوة فيجب إلا يكون مقابلا يناله المراهق إذا استذكر دروسه ويجب إلا تكون مقابلا ان هو سلك السلوك الحسن بالبيت أو المدرسة بل هذه واجبات لا ترتبط بشيء .. لذلك يجب الا تحدد المكافأت بصفة مسبقة والا تصير قاعدة يلتزم بها الأب فى فترات معينة أو من مواقف معينة بل يجب ان تظل مرتبطة بعنصر المفاجأة والا تكون متوقعة من جانب المراهق أو المراهقة .

الفصل التاسع

دور الأم لتجنب المشاكل النفسية في المراهقة

١ ــ ضرورة فهم الأم للتغيرات فى نمو المراهق .

٢ ــ أهداف الأم الصالحة فى علاقتها بأبنائها المراهقين .

٣ ــ طبيعة حب الأم لأبنائها المراهقين .

أ ــ العوامل التى تؤثر على علاقة الأم بابنائها المراهقين .

ب ــ الإتزان الوجدانى للأم وتأثيره على علاقتها بالمراهقين .

جـ ــ سيطرة الأم بالحب المتزن على أبنائها المراهقين .

د ــ الأخطاء التربوية للأمهات فى إستخدام الحب نحو المراهقين .

٤ ـ تقديم الأم المشورة الصالحة لأبنائها المراهقين .

أ ـ المشكلات التى تقابل المراهقين وفى حاجة إلى مشورة صالحة .

ب ـ طريقة تقديم المشورة للمراهقين فن عظيم .

جـ ـ الصعوبات التى تعترض تقديم النصيحة .

٥ ـ الأم كاتمة أسرار ابنائها المراهقين .

دور الأم لتوفير الصحة النفسية للمراهق والمراهقة

١ ـ ضرورة فهم الأم للتغيرات فى نمو المراهق :

قد تعتقد بعض الأمهات ان نجاحهن فى تربية أطفالهن قبل إنخراطهم فى المراهقة كفيل بأن يضمن لهن النجاح فى تربيتهم وقد خرجوا من طور الطفولة إلى طور المراهقة . والواقع أنه على الرغم من وجود تداخل وتدرج فيما بين الطفولة والمراهقة ، فان هناك صفات مختلفة تماما تظهر فى المراهقة تتباين إلى حد بعيد عن الصفات التى كانت موجودة لدى نفس الأشخاص خلال طفولتهم .

لذلك ينبغى أن تبدأ الأم بفهم التغيرات التى حدثت فى الكيان الجسمى والنفسى والعقلى والإجتماعى لابنها وإبنتها وقد دخلا طور

المراهقة حتى يتسنى لها أن تنجح فى التعامل معهما وحتى تتلافى الأخطاء التى يمكن أن تقع فيها نتيجة جهلها بتلك الحقائق الجديدة التى وقعت فى تكوينها الجسمى والنفسى والاجتماعى .

ونظرا لوجود الفروق الفردية بين المراهقين ، فعلى الأم أن تعكف على إستيضاح وتفهم ودراسة حالة إبنها أو إبنتها المراهقة دراسة فردية ، وهذا يتأتى بالطريق الحدسى الوجدانى الذى يساعدها على توفير لهم أكبر قسط من السعادة والصحة النفسية فى حياتهما الحاضرة والمستقبلة .

٢ ــ أهداف الأم الصالحة فى علاقتها بابنائها المراهقين :

الواجب على الأم التى تريد أن تكون أما صالحة لأبنائها المراهقين أن :

١ ــ تتفهم طبيعة هذه المرحلة وأن تضيف إلى هذا الفهم موقفا واقعيا وفلسفة تربوية لا غنى لها عنها .

٢ ــ أن تضع نصب أعينها أنها لا تربى أبنائها للاحتفاظ بهم فى حضنها ، أو لكى يظلوا تابعين لها وخاضعين لإرادتها .

٣ ــ يجب ان تربيهم لأنفسهم وأن تستهدى بطبيعتهم ، وان تأخذ فى اعتبارها الخصائص التى تأخذ فى الظهور والتبلور من مرحلة إلى مرحلة ومن سن إلى سن آخر .

٤ ــ يجب على الأم أن تفهم جيدا انها تربى أطفالها كى تساعدهم على النمو ولكى يبلوروا شخصياتهم ، ويسلكوا طريقهم فى الحياة وفق مالديهم من استعدادات وميول شخصية .

٥ ـــ يجب أن تضع فى اعتبارها أن النمو معناه الزيادة فى الاستقلال والنقص فى الاعتماد على الكبير وبخاصة الأم .

٦ ـــ يجب على الأم أن تدرك أن المراهق (أو المراهقة) يميل إلى إبراز ما يتمتع به من قوة جديدة دبت فى أوصالهما ، وانه يعتقدان انه صار كبيراً يستطيع الاستقلال والاعتماد على النفس فى تسيير شئونه الخاصة ، ولا داعى للاعتماد على مشورتها فى كل صغيرة وكبيرة ويبدأ فى الأحساس بأن الخضوع والتبعية فى الطفولة ليس لهما ما يبررهما الآن . وأحيانا يعمد إلى التدخل فى شئون الأسرة ، وفى سلطات الأم التى دأبت على التمتع بها لإعتقادها بأنه سيكون أفضل مما تفعله الأم .

٧ ـــ على الأم الصالحة التى تفهم خواص المراهقة ، ان تعدل من سلوكها وتخفف من سلطاتها وأن تستطيع أن توائم بين سلطتها وبين القدرات والقوى الجديدة التى بدأت فى البزوغ فى سماء حياة المراهق والمراهقة وبذلك تستطيع أن تجعل فترة المراهقة تمر بسلام وهدوء .

٣ ـــ طبيعة حب الام لابنائها المراهقين :

ينبغى على الأم أن تغير طبيعة حبها لأبنائها المراهقين ، فيجب أن تقدم الصيغة الوجدانية المناسبة لمطالب مرحلة النمو التى يمر بها أبناؤها وبناتها . فنجد أن المراهقين ينفرون من التدليل والحب الشديدين اللذين كانت الأم تستعين بهما فى ابداء الحب لهم وقت أن كانوا أطفالا . وأنهم فى حاجة إلى لون جديد من العطف . انه لون يبدو فى التصرفات وفى لغة الحديث أكثر من أساليب الحنان الزائد . التى يحبها الأطفال وينفر منها المراهقون .

العوامل التى تؤثر على علاقة الأم بابنائها المراهقين :

١ ـ ميل الأبن (الأبنة) إلى صديق من نفس الجنس يشركه فى أسراره . وعندما تلاحظ الأم أن الأبن أو الأبنة لم تعد صريحة معها كما كانت من قبل وهى طفلة غالباً تدب الغيرة فى قلب الأم عندما ترى هذا التعلق ، وكثيرا ما تتوجس خوفا من الصداقة الشديدة التى تربط ابنها بابن الجيران أو بأحد المراهقين بالمدرسة أو تتعلق ابنتها المراهقة بصديقة أخرى أو قريبة لها فى نفس السن .

٢ ـ تكرار النزاع بين الأخوة المراهقين ، ولا يكون فى وسعها ان تتدخل لتهدىء الموقف ولكن بغير جدوى أن تصل إلى تسوية دائمة بينهما .

٣ اختيار ابنتها المراهقة إحدى مدرساتها تجعل منها معبودة لها وتحتفظ بصورتها فى حضنها بالليل فتشعر الأم بالضيق والغيرة لتجاهل إبنتها حب الأم المضحية بكل شيء لراحة ابنتها .

ولكن الأم النابهة هى التى تفهم حقيقة هذه المرحلة ، وان هذه الظواهر السلوكية عامة ، وليست قاصرة على ابنتها المراهقة وحدها فان تفهمها لخصائص المراهقة يؤدى إلى سعادتها بابنائها وبناتها وتقبلها خصائص المراهقة بإرتياح بغير أن تتهمهم بالانانية أو العقوق وبغير أن تصطدم وجدانيا أو فكريا أو اجتماعيا فى نطاق الأسرة معهم .

٤ ـ الاتزان الوجدانى للأم وتأثيره على علاقتها بالمراهقين :

١ ـ ما هو المقصود بالاتزان الوجدانى :

هو الهدوء النفسى وعدم التهور بالهياج أو الثورة لأسباب لا تستدعى

الهياج أو الثورة . والاتزان الانفعالى ينسب أيضا إلى الناحية الجنسية . فالأم القانعة بزوجها جنسيا تكون متمتعة بالاتزان الوجدانى . وينعكس هذا الاتزان على السلوك الخارجى فى التعامل مع أفراد الأسرة والمجتمع .

٢ ـ ما تأثير الاتزان الوجدانى على الأسرة :

الاتزان الانفعالى ينعكس على سلوك الابناء والبنات وبخاصة فى المراهقة . فالأسرة كيان عضوى يتأثر بعضه ببعض وتتناغم أعضاؤه بعضها مع بعض ـ فالأولاد والبنات قادرون على الوقوف على نوعية العلاقة بين الأب والأم وهم يدركون بحسهم الفطرى ما تكن الأم للأب من عواطف . ولا شك أن التصاق الأطفال بامهم خلال طفولتهم حتى طور المراهقة يمكنهم من الوقوف على حقيقة العلاقات الأسرية مهما احيطت بزخرفة خارجية يراد بها التمويه وإخفاء الحقائق عن أولئك الواقعين خارج نطاق الأسرة .

٣ ـ تأثير نقص الاتزان الوجدانى للام :

١ ـ عدم تقدير الأب للأم نفسيا وعدم احترامه لها .

٢ ـ كراهية الأب للام وعدم تقديره لها .

٣ ـ كثرة الشجار بين الأم والأب وبين الام والابناء .

٤ ـ عدم طاعة المراهقين للام العصبية لاحساسهم بالرغبة فى الاستقلال وعدم الخضوع للطغيان لذا نجد المراهق قد بدأ يبدى الامتعاض من معاملتها المتوترة له ونجد المراهقة بدأت تعصى أوامر أمها وتتحدى رغباتها فتزداد عصبية الأم .

٥ ــ حيرة الأب بين عصبية الأم وسلوك الأبناء وتحيزه أحيانا لجانب ابنائه المراهقين لاحساسه بخطأ موقفها فى بعض الأحيان وأحيانا أخرى لابد له أن يدافع عن سلوك الأم وتصرفاتها ولابد ان يؤكد صدق موقفها وخطأ موقفهم ويؤكد انها معذورة فيما لجأت اليه من وسائل خشنة مفعمة بالعصبية لأن سلوكهم لابد يؤدى إلى ذلك مع أى إنسان غير الأم .

٦ ــ فقد ثقة الأبناء والبنات المراهقين فى الأم العصبية .

فيؤدى ذلك إلى عدم عرض أسرارهم الشخصية أو مشكلاتهم عليها فالأم العصبية لا يمكن أن تؤتمن على أسرار لأنها فى ثورة غضبها قد تفشى ، ما قيل لها . كما أن الأم العصبية لا يمكن أن تكون جديرة بأن تعرض عليها مشكلات للقيام بحلها . لأن حل المشكلات يحتاج إلى طول أناة وصبر ، وقدر على الانصات وتقبل الوقائع المسموعة بموقف يتسم بالموضوعية والهدوء والتزام التقدير لكل موقف وتقديم العلاج والمشورة بهدوء وحنوا واتزان وجدانى .

٧ انعكاس عصبية الأم على شخصيات ابنائها وبناتها المراهقين :

التعلق المتبادل بين الأم والأبناء يجعل احتدام الغضب والهياج تأثير ردىء للغاية فى حياة الأولاد والبنات بحيث تبدأ آثار تلك الحالة فى المراهقة والشباب فى الظهور .

أ ــ لذلك نجد أن نسبة الانحرافات النفسية الناجمة عن عصبية الأم تظهر فى الغالب فى المراهقة والشباب ولا تكاد تظهر فى الطفولة . ذلك

ان تلك العصبية ، والتوترات المستمرة تتراكم وتتفاعل أثارها بعضها مع بعض خلال الطفولة لكى تثمر ثمارها الرديئة فى المراهقة وليس قبلها .

ب ــ السلبية وعدم الثقة بالنفس وبالآخرين :

تظهر على أبناء وبنات الأم العصبية سمات الانهزامية والسلبية التى تظهر على محياهم الدالة على عدم الثقة بالنفس وعدم الثقة بالآخرين يضاف إلى ذلك مظاهر القلق والمخاوف المجهولة وترقب المفاجآت المخيفة والتوجس من المستقبل .

على العكس نجد ان الأم المتصفة بالاتزان الوجدانى تجعل أولادها وبناتها ينشأون على الثقة بالنفس والتفتح للحياة والإبتسام لها والاحساس بالطمأنينة تجاه حاضرهم ومستقبلهم بل أنك تجد أن المراهق أو المراهقة تثق بالآخرين وتتمنى النجاح للجميع وتحس بالإستقرار يسود حياتها وحياة من يحيطون بها .

٥ ــ سيطرة الأم بالحب المتزن على ابنائها المراهقين :

ان الحب يمثل قوة كبيرة فى ايدى المحبين والمحبوبين لا يمكن الإستهانة بها . ولقد وقف الناس على هذه الحقيقة منذ القدم فبالحب تستطيع الأم السيطرة على أبنائها المراهقين والتأثير على تصرفاتهم وأفكارهم واتجاهاتهم وميولهم إلى الطريق السوى .

فبالحب تستطيع الأم أن تخضع المراهق لارادتها وتجعل منه خامة طيعة تستطيع أن تشكلها بالطريقة التى ترغب فيها ولعل الأم التى تعرف

كيف تستفيد من قوة الحب تكون أقوى بكثير من الأم العصبية التى تفقد بعصبيتها حب أبنائها لها فالأمومة الصادقة ليست موزعة على جميع الأمهات بالتساوى . ذلك أن الأمومة شأنها شأن أى وظيفة إجتماعية أخرى بحاجة إلى قدر من الفطرة والاستعدادات الشخصية وقدر آخر من الصقل والاكتساب والتربية .

الحب الأموى سلاح ذو حدين :

الحب الأموى يمكن أن يستخدم كفائدة الأبناء والبنات ، كما قد يستخدم لتوقيع الضرر عليهم والخروج بهم عن الطريق الصحيح . لذلك ينبغى تحديد المفاهيم الدقيقة للأمهات وأن يبدأ تدريبهم مع بداية كل مرحلة عمرية يصل إليها ابناؤهن حتى تكون العاطفة التى تقدمها الأم إلى ابنائها عاطفة سليمة غير معوجة ولا غير مناسبة للعمر .

الأخطاء التربوية للأمهات فى استخدام الحب نحو المراهقين :

كثيرا من الأمهات يستخدمن الحب استخدما سيئا تجاه الأبناء والبنات المراهقين ويرجع ذلك إلى جهلهن بالوظيفة الاجتماعية للحب أو يرجع إلى عوامل نفسية دقيقة فى إعداد شخصية الأم للأمومة منذ الصغر . **وفيما يلى نوجز الأخطاء التربوية فى استخدام الحب نحو المراهقين :**

١ ــ المبالغة فى ابداء الحب نحو المراهقين :

ان المبالغة فى التعبير عن الحب تجعل الحب مرضيا ، وبحاجة إلى تقديم . وقد فسر التحليل النفسى المبالغة فى ابداء العاطفة والتعبير عنها

بإتهام الأم بعدم حب أبنائها المراهقين لا شعوريا ، وان تشعر من حب لا يعدو أن يكون تغطية لا شعورية لا تدركها لكراهيتها لهؤلاء الأبناء لأسباب تخشى إعلانها على الملأ (مثل كراهيتها للأب مثلا) .

٢ ـ التقلب بين الحب والكره :

ان تقلب الأم فى إظهار عواطفها نحو ابنائها المراهقين بين الحب والكره ، يؤثر تأثيرا خطيرا على شخصية الأبناء فتترك أثارا متصارعة فى نفسية المراهق أو المراهقة انه يصير مشدودا مرة إلى ناحية الحب ، ومشدودا مرة أخرى إلى جانب الكراهية . وخطورة هذا الموقف المتذبذب يتبلور فى شخصية المراهق بعدم الثقة من عواطف الآخرين تجاهه ان ما يحس به قباله الأم ينسحب أيضا على جميع علاقاته الاجتماعية بالاخرين . فهو ينجذب إليهم بقلبه فى لحظة ، ويبتعد عنهم وجدانيا بل ويكرههم فى لحظة تالية . وإذا ما اشتدت تلك الحال بالمراهق ، فانه يكون عرضه إذن للإصابة ببعض الأمراض العقلية أو بحالة نفسية تلازمه فى علاقاته الاجتماعية فى حاضره ومستقبله .

٣ ـ الامتناع عن التعبير بالحب لابنائها المراهقين :

هذا الأسلوب السلوكى الذى تتبعه قليل من الأمهات يكون مشفوعا باللامبالاة غالبا فهى لا تكاد تحس بوجودهم حولها . والأم من هذا النوع تكون مصابه بالأرجح ببلادة الشعور وهى إحدى حالات المرض النفسى المعروفة .

٤ ـــ استخدام الحب الأموى وسيلة للضغط على ابنائها المراهقين بالمطالب الكثيرة :

مما يجعلهم لا يستطيعون النهوض بها على الإطلاق أو لا يستطيعون النهوض بها على خير وجه ، فيصابون بالإرهاق من أعباء لا قبل لهم بها ، الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى حقدهم عليها بدلا من مبادلتها نفس العاطفة .

٥ ـــ استخدام الحب كذريعة للتدخل فى كل صغيرة وكبيرة فى حياة أبنائها المراهقين :

يعمد هؤلاء الأمهات إلى مصادرة كل حرية يمكن أن تتسنى للمراهق أو المراهقة وبذلك لا تسمح الأم من هذا النوع لأبنائها بأن يكبروا بل تحكم عليهم بالبقاء فى نطاق الطفولة ، التى لا تفكر أو تتصرف إلا بأذن مسبق . والأم من هذه الفئة لا تسمح لابنائها وبناتها بأن يشبوا عن الطفولة مهما امتدت بهم الأعمار . وكثير من هؤلاء الأمهات لا يسمحون لأبنائهن وبناتهن بالزواج على الاطلاق وان سمحن لهم فانهن يذقن زوجات الأبناء أو أزواج البنات كل ألوان العذاب فيصبحون فى صراع دائم يؤدى فى بعض الأحيان إلى الاضطرابات النفسية .

٦ ـــ تعمد الأم إلى التباهى والافتخار بابنها أو ابنتها المراهقة :

وذلك أمام كل من تصادفه وقد يكون المدح أمامه أو فى غيابه ، ووصفه بالشجاعة والذكاء والطاعة وسرعة البديهة ، وتبالغ فى هذا المدح

كأن الله لم يخلق مراهقا فى مثل صفاته سواء كان إبنا أو إبنة . ومما لا شك فيه أن هذا النوع من المدح يجعل منهم شخصيات مغرورة لا تحسب حسابا للآخرين ، وكذلك يعتقدون بأنهم وصلوا إلى كل شيء ولا حاجة بهم إلى الاجتهاد فى الحياة أو السعى للتقدم أو لاكتساب خبرات جديدة وينجم عن هذا الأحساس من جانب المراهقين والمراهقات المخدوعين تجمد شخصياتهم وتوقفها عن متابعة مسيرة النمو ، والتقوقع فى قمقم ضيق ، الأمر الذى يؤدى فى النهاية إلى أن يبدى اترابهم لهم حقد واحتقار .

٧ ـ تظهر الأم الأعجاب من اعوجاج فى سلوك ابنها أو ابنتها المراهقة :

انها تجعل من المشاغبات التى ينخرط فيها ابنها بطولات لا يقدر على عملها سواه . وهى تجعل الوسائل التى يلجأون إليها للغش فى الامتحان براعة فى التفكير والتخطيط ، وتجعل من الوسائل التى يتذرع بها الأبن لمعاكسة بنات الجيران رشاقة وخفة ظل ورجولة متدفقة لا تحتاج إلى برهان وبنفس الاتجاه يمكن أن يكون سلوك الأم مع ابنتها أى بالأعجاب بسخافات ابنتها .

٨ ـ تلجأ الأم المنحرفة بعواطفها إلى إعطاء المراهق السيطرة على تقاليد الأسرة :

وذلك باستحواذه على الكلمة المسموعة محل الأب . والشائع فى ذلك بالنسبة لبعض الأباء المصابين بالحب المقلوب لبناتهم ان يحلوا البنت

الكبيرة المراهقة محل الأم . وذلك يجعل كلماتها هى المسموعة فى الأسرة وكأنها أمر باحالة الأم إلى المعاش ، ووقف وجودها الاجتماعى فى بيتها وذلك بتسليم الابنه المراهقة مصروف البيت وتقاليد الأمور وتدبيرها .

أما الأم التى تميل إلى رفع ابنها الصغير المراهق إلى موقع ضخم بحيث تحله محل الأب وتجعله له الكلمة العليا فى الأسرة فمثل هذه الحالات تكون مشفوعة فى الغالب برغبة فى الانتقام قديمة تحتمل لدى الأم من الأب فتصبر الأم حتى يكبر ابنها الصغير وينخرط فى سلك الرجال ، فتأخذ فى إزالة وجود الأب معنويا من البيت وذلك بتعميم شخصية الابن ، والانتصار على الأب وقد تلجأ إلى الدسائس بين الابن وابيه حتى تسنح لها الفرصة للاحاطة بالأب وتتويج الابن معنويا مكانه .

٩ ـــ اتجاه الأم بعواطفها إلى تحقيق كل رغبة للابن أو الابنة المراهقة :

وذلك بخضوعها لطغيان الرغبات الجامحة المتدفقة والمستمرة فى التزايد لدى كل من الابن والابنة . بذلك يفسد المراهق أخلاقيا ولا يطيق أحد عشرته فالانانية تملأه ولا يمكن ترويضه بعد فوات الاوان .

١٠ ـــ اتجاه الأم إلى محاربة كل رغبة تظهر لدى المراهق :

أحيانا يأخذ حب الأم نهجا آخر مضادًا لما سبق لقد ينحرف حب الأم من التهاون ومن الخضوع للرغبات إلى محاربة كل رغبة تظهر لدى المراهق وهذا نوع من الأمهات تستولى عليه غالبا مخاوف من ان الابن

المراهق أو البنت المراهقة معرضان للفساد ، ويجب اخذهم بكلام حزم وشدة . وهذا يحدوبهن إلى أن يتشبثن بمثل عليا تربوية غير واقعية .

ما هو موقف الأم الصالحة نحو المراهق والمراهقة :

ينبغي أن يكون موقفها متفهم متبصر بواقع العلاقة الوجدانية بين الأم وابنائها المراهقين فلا تستخدم تلك العاطفة إلا لصالح ابنائها المراهقين ولا تحاول أن تنحاز فى نظرتها إلى نفسها .

ولا تجعل من حبها وسيلة لايذاء الأب أو النيل من مكانتة فى الأسرة ولا تتعامل مع الأبناء بالشدة كما كان الحال وقت ان كانوا اطفالا صغارا .

٦ ــ تقديم الأم المشور الصالحة لابنائها وبناتها المراهقين :

ان الأم الحكيمة التى تستطيع تقديم المشهورة الصالحة لابنائها وبناتها المراهقين لهى أم حكيمة تستطيع ان تخرج من بين يديها شخصيات ناجحة ، متبصرة فى الحياة وعلى العكس من ذلك فان الأم العاجزة عن تقديم المشورة الصالحة أو التى تقدم مشورة فاسدة لهى أم تخرج من بين يديها شخصيات خرقاء حمقاء فاشلة فى الحياة لا تستطيع أن تقدم خطوة ونحو المستقبل بتوفيق ونجاح .

ماهى المشكلات التى تقابل المراهقين وفى حاجة إلى مشورة صالحة ؟

١ ــ مشكلات نفسية .

٢ ــ مشكلات اجتماعية تتعلق بافراد الأسرة .

٣ ـــ مشكلات اجتماعية تتعلق بالمدرسة والمدرسين والطلاب .

٤ ـــ مشكلات اجتماعية تتعلق بالمجتمع الخارجى ككل .

٥ ـــ مشكلات تتعلق بالدراسة والاستذكار .

٦ ـــ مشكلات تتعلق بالتوافق مع المجتمع والوقوف على شئونه المتباينة واتخاذ موقف محدد منها .

٧ ـــ مشكلات فكرية وعقائدية تتعلق بالدين وبالقضايا العامة الأساسية كقضية المرأة ومساواتها بالرجل وقضايا الوطن . وغير ذلك من قضايا تتطلب من المراهق أو المراهقة اتخاذ موقف ازائها .

وكى تستطيع الأم تقديم المشورة الصالحة للابن والابنة يجب ازاء كل تلك الصنوف من المشكلات وغيرها مما يطرأ على حياة المراهقين ، لابد ان تكون متزنة وجدانيا من جهة ومستنيرة بوجه عام من وجهه ثانية ومعتدلة التفكير والمزاج من جهة ثالثة . وصادقة الحس من وجهة رابعة وقادرة على نيل ثقة أولادها وبناتها المراهقين من جهة خامسة ويكون لها القدرة على الافادة من الخبرات التى تمر بها ومن الخبرات التى تمر فى حياة الاخرين والقدرة على انتقاء المناسب لكل حالة ولكل موقف وذلك لكى تتمكن من تقديم المشورة الصالحة والصادقة إلى ابنائها وبناتها .

طريقة تقديم النصيحة للمراهق فن عظيم :

١ ـــ يجب تدريب الأم عليه فالهدوء والايضاح وعدم فرض الرأى بشدة وتقديم المشورة بطريقة موضوعية وغير حماسية ـــ يساعد على

تقبل الرأى بغير مقاومة من جانب المراهق والمراهقة فالتزام الهدوء فى تقديم النصيحة كفيل بسريان مفعولها فى نفسية المراهق والمراهقة وعدم ابداء المقاومة فى ذلك .

٢ ــ وعلى الأم أيضا أن تحسن استخدام صوتها فى تقديم النصيحة والرأى والواقع ان نبرات الصوت لا تقل أهمية عن مضمون النصيحة نفسها فعليها أن تتخير طبقة الصوت المناسبة وأن تضغط على الكلمات التى يجب الضغط عليها ، والبطء عند الفقرات التى يجب الابطاء فيها وقد أشار علماء النفس ان الصوت يعتبر من أهم العوامل التى تجعل للكلام قوة وتأثيراً مما يحمل المستمع على الطاعة .

٣ ــ على الأم ان تتزرع بالعاطفة تفعم به كلامها : وذلك عند تقديم المشورة إلى ابنائها ، وألا تفقد الصلة الوجدانية بينها وبينهم وان تجعل من نفسها مثلا أعلى يأسر قلوب أبنائها المراهقين وان تستخدم فى مشورتها كل الأساليب النفسية التى تؤثر ايجابيا فى تحريك شخصيات ابنائها فى الاتجاه السليم .

الصعوبات التى تعترض تقديم النصيحة للمراهق :

الصعوبات التى تعترض طريق المشورة الصالحة التى يجب على الأم توفيرها لابنائها المراهقين .

١ ــ عدم اختيار الأم للوقت المناسب لتقديم النصيحة أو الرأى فليس بكاف أن تعمد الأم إلى تصحيح مسار أولادها بالكلام بغير أن يكون أولئك الأبناء مهيئين نفسيا لتقبل التوجيهات ولا تأتى التهيئة

النفسية إلا إذا كانت هناك خلفية من الثقة والحب من جانب الابناء للام .

فإذا كانت الأم حائزة على ثقة ابنائها المراهقين فإنها تستطيع ان تستغل تلك الثقة وان تتلقف الوقت الذى يكونون فيه على أستعداد لتقبل المشورة والنصيحة ، فتأخذ فى تقديم توجيهاتها وما تريد حمل ابنائها على اتباعه من سلوك .

٢ ــ اعتقاد الأم الخاطىء بأن تقديم المشورة معناه سلب المراهق من استقلاله ومن كل موقف ايجابى . إن تقبل المراهق للمشورة لا يعنى الطاعة العمياء . ايجابية المراهق فى خلال اخذ المشورة قد يعنى أيضا الاخذ بجانب من المشورة دون باقى الجوانب .

وقد يرفض المراهقون المشورة وقت الاستماع إليها ولكنهم لا يفتأون يأخذون بها بعد حين . لذلك يجب على الأم أن تفهم أن رفض المراهق للمشورة أو النصيحة لا يعنى باستمرار أنه رفض قاطع لا رجعة فيه بل قد يكون رفضا شكليا ، بينما هو فى حقيقته قبول للرأى أو المشورة وتظهر ثمار ما قيل لهم بعد حين قد يقصر أو يطول وتستطيع الأم بحصافتها أن تدرك فى عين ابنها أو ابنتها ذلك التقبل للمشورة التى قدمتها إليهما برغم تظاهرهما بعدم قبولها .

٣ ــ عدم توفير الفرصة للمراهق للتعبير عن خلجاته ومشكلاته .

وفى هذه الحالة تقدم النصائح والتوجيهات قبل أن تقف على الحقيقة كاملة ومعنى هذا بالتالى أنها تقدم الدواء لداء غير الداء ومعناه أيضا

أنها تتعصب لبعض الاتجاهات ولبعض ألوان السلوك التى قد لا تناسب الاتجاهات والسلوك الواجب على المراهق الأخذ بها واتباعها .

٥ ــ الأم كاتمة أسرار ابنائها المراهقين :

ان ثقة المراهق فى أمه تعتبر ركنا أساسيا وجوهريا فى علاقتها به إذ أن تلك الثقة تسمح له بأن يقرب المسافة بينه وبينها ويفصح لها عما يدور بخلده ولا يكتم عنها ما يعتقد انه ضمن أسراره التى ينبغى الا تكشف لسواها حتى للأب والأخوة والأخوات بالبيت ولذلك ينبغى على الأم اتباع ما ياتى كى تكسب هذه الثقة ككاتمة أسرار ابنائها :

١ ــ على الأم ان تضع فى اعتبارها أن سرية السر مسألة نسبية وليست مسألة عامة تخضع لمعيار موضوعى عام يشترك فيه جميع الناس فما قد يعتبر سرا بالنسبة للمراهق قد لا يعتبر سرا بالنسبة له بعد ان يترك طور المراهقة وينخرط فى طور الشباب . ومعنى هذا ألا تعمد الأم إلى تحديد ما هو سر وما ليس بسر مما يقال لها عن المراهق فى ضوء معاييرها الخاصة بها ، بل يجب ان تحدد ذلك فى ضوء معايير ابنائها وبناتها انفسهم .

٢ ــ على الأم الصالحة أن تحافظ على أسرار ابنائها وتقدسها ، وتتعهد أمام الله وأمام ضميرها بالا تفضى بما أسر لها ابناؤها خفية حتى للاب وذلك حماية لأمومتها وحماية لمشاعر ابنائها .

فالمراهق إذا أحس بأن الأم تعلن ما اودعه لديها من أسرار شخصية فإنه لن يعود إلى بثها أى أسرار جديدة مما يرى ضرورة اخفاءه عن

الناس . وبذلك تكون الأم قد فقدت ركنا هاما وأساسيا فى وظيفتها التربوية ، وبل تكون قد سددت أمام أولادها وبناتها منفذا هاما كان يجب أن يظل مفتوحا ومكانا يدعون فيه أسرارهم بغير أن يخافوا من انتشارها واعلانها على الملأ .

٣ ـــ يجب على الأم ان توفر الفرصة والمكان والزمان للتعبير عما يدور بخلد ابنها المراهق وذلك بان تخصص بعض الفرص لكل واحد من ابنائها على حدة بغير تكلف لكى تقضى الوقت الكافى معه على انفراد كأن تصحبه إلى مكان بعيد عن البيت تجلس إليه فيه وتكون قد وضعت نصب اعينها اعطاءه الفرصة الكافية للتعبير عن نفسه بحرية بغير ان تقاطعه أو تطلب منه الكلام .

٤ ـــ على الأم ألا تلح على ابنها المراهق فى الافصاح لها عم يسبب له التوتر النفسى ومما لا شك فيه ان الحاح السر على ذهن المراهق يحدث لديه شيئا من التوتر النفسى بحيث يجد نفسه فى لحظة بحاجة ماسة إلى شخص أمين ليفضى له بمكنونات قلبه مطمئن ان كل حرف سيقوله سيبقى سرا . وقد ينفعل المراهق وهو يعلن لأمه ما يراه سرا ، فينفجر فى بكاء مرير يحس بعده بأن الهدوء قد ساد نفسيته وبان الاعتدال والنقاء قد ظللا وجدانه ، وبان السعادة قد وجدت طريقها إلى فؤاده .

أما إذا لم يفصح المراهق عما به برغم توفر الفرصة والمكان والزمان فهذا دليل على انه ليست لديه توترات ملحة بحاجة إلى التعبير عن وجودها ، أو لعله لم يتهيئا بعد إلى الاعتراف للأم بما يكنه فى نفسه من اسرار .

٥ ــ على الأم أن تميز بين ما يجب أن تنظر إليه من زاوية نفسية أو زاوية اخلاقية . فالواقع ان كثير مما يعلنه المراهق للام من أسرار يقع فى نطاق الناحية النفسية ويجب على الأم الا تنظر إليه من الزاوية الأخلاقية وفى هذا النوع النفسى من الأسرار تكون المهمة الأساسية للأم منحصرة فى حسن الاصغاء لما يقال لها ، ولما يعبر به عن أسرار سواء كان كلمات أم نبرات صوت أم ملامح أم حركات ، وسواء كان التعبير صريحا جليا ، ام كان غامضا ومشوبا ببعض الأمور أو الايماءات .

أما إذا كانت الأسرار التى تقال للأم من النوع الذى يكون بحاجة إلى توجيه اخلاقى فعليها إذن ان تقتصد فى تقديم النصائح ويجب عليها ان تفهم جيدا ان النصائح الكثيرة تضيع بعضها البعض وان الاقتصاد فى تقديم النصائح هو أفضل ضامن لفاعليتها .

٦ ــ على الام أن تدرب نفسها على حسن الاصغاء .

فان الواجب على الام أن تترك الفرصة لابنها المراهق لكى يقول كل ماعنده ولاداعى لمقاطعة كلامه للاستفسار عن شىء ولاداعى أن يكون الكلام المسموع مترابطا محكما ، ولاداعى للتبرم من طول الاستماع أو للانصراف عن الاستماع إلى شىء اخر مما يهم الام أكثر من الاستماع إلى كلام إبنها أو ابنتها المراهقة .

يجب الا يأخذ حب الاستطلاع من الأم فتبدى ــ اشتياقها لمعرفة المزيد كما يجب عليها ايضا ألا تبدى الامتعاض لما تسمع وإلا تعمد إلى إبداء أية علامة بوجهها أو بكلامها تدل على الغيظ أو الاحتقار أو حتى عدم التوقع .

يجب ان تأخذ الأمر موضوعيا ولا تبدى كثيرا من الاهتمام بما تسمع مهما كان مثيرا . يجب أن تكون فى مقام عال كأنها طبيب نفسه يستمع إلى خلجاته النفسية . المريض الذى يعبر عن باطنه بغير تدخل وبغير الحاح على ما يقول وما لا يقول .

٧ ــ على الأم أن تعرف متى تقدم النصيحة ونوعية النصحية التى تقدمها :

يجب أن تكون الأم ماهرة فى تحديد الوقت الذى تقدم فيه النصيحة ويجب أن يطمئن المراهق ابنها أو ابنتها بانها ستحافظ على سرهما بعيدا عن الجميع وأن تدربهما على الحفاظ على ما لا يريدان اذاعته من أسراراهم الشخصية .

٨ ــ على الأم أن تحافظ على أسرار المراهقات المتعلقة بالجنس .

فالمراهقة عند بداية الطمث تعتبر ذلك فى نظرها سرا ينبغى عدم معرفته بل يجب اخفاءه حتى عن الأب ولذلك فعلى الأم أن تعلم أن بعض المراهقات يعتقدن أن هذه الظاهرة لها علاقة بالخطيئة وحتى عندما تحاول الأم جاهدة تصحيح المفاهيم الخاطئة التى ارتسمت فى ذهن ابنتها المراهقة عن تلك الظاهرة الطبيعية موضحة لها بأن ما يحدث لها كل شهر إنما يحدث لدى جميع الاناث ، فإنها تحس مع ذلك بان الأمر شر عظيم يجب اخفاؤه عن كل الناس والواجب على الأم الحصيفة أن تشجع هذه السرية ، والا تهتك استارها ذلك ان الفتاة التى تحافظ على كل ما يتصل بتلك الظواهر الجسمية الجنسية جديرة أيضا بان تحافظ على

عفتها . ولذا تظل انوثتها مشفوعة بالحياء الذى هو من ضروريات الانوثة المكتملة وعلى الأم أن تعرف ابنتها المراهقة بان الأجهزة التناسلية لا يجب استخدامها بحرية كما هو الحال بالنسبة لاستخدام باقى أعضاء جسمها ، إنما ينبغى أن تتعلم الحفاظ على الأسرار المتعلقة بتلك المناطق ، والا تعلن ما لديها على غيرها ، باستثناء أمها التى تأخذ مشورتها عند اللزوم .

اخطاء بعض الأمهات فى افشاء بعض أسرار المراهقين :

بعض الأمهات يتورطن فى افشاء أحداث أو وقائع حدثت لابنائهم المراهقين خلال طفولتهم ، مايزالون يعتبرونها أسرارا ينبغى تغليفها بستار من الكتمان . فقد تعمد الأم مثلا إلى ترديد تصرفات ابنها أو ابنتها فى الطفولة ، وقد تذكر الأم ان ابنتها المراهقة ظلت تتبول بفراشها حتى الثامنة أو ان ابنها المراهق ظل حتى السابعة وهو يقطم اظافره أو هو ينام مع الأب فى نفس السرير ...

وأحيانا تردد الأم بعض مخازى وفضائح وسقطات زلت فيها أقدام ابنائها المراهقين والمراهقات أمام بعض صديقاتها وتظهر اعجا بها بمشاجرات المراهق وانتصاره على اقرانه ، أو كيف انه تشاجر معها أو ضربها وكيف أن الأب لا يحسن تربيته ، وانه لا يستطيع وقفه عند حده ، او ان درجاته بامتحان الفترة دليل قاطع على فشله وغبائه ولعبه واستهتاره وهكذا تنتقل الأم الحمقاء من موضوع إلى آخر وفى كل كلمة تنطق بها وفى كل قصة تخوض فيها إنما تحكم على ابنائها وبناتها بإنهم من أسوأ الأولاد والبنات أما افشاء سر الابن المراهق المتعلق بالجنس والثرثرة مع صديقاتها بخصوص ذلك يجعل الابن لا يغفر للأم طول العمر ، بل يفقد ثقته بها تماما .

الفصل العاشر

دور المراهق للمساهمة فى حل مشاكله

المراهق شريك فى المسئولية وهذا القول يدفعه إلى الايجابية شأنه فى ذلك شأن المراهق فى الريف المصرى .

وسائل مساعدة المراهق لنفسه :

على المراهق ان يساعد نفسه بشتى الوسائل .

١ ـ القراءة :

فالقراءة عن مرحلة المراهقة وازماتها وكيفية الخروج منها بنجاح تدفعه إلى التبصر بالمشكلة فيقدر والديه وهذا يعنى أن يسلك سلوكا ايجابيا لا أن يتوقع العون من والديه وهو قابع فى مكانه بلا حراك .

٢ ــ يوسع اطلاعه بشكل عام :

على المراهق أن يوسع اطلاعاته بشكل عام فإلى جانب ان المعرفة فى شتى المجالات تجذب انتباهه حيث يشغف بقراءة كتب الفلسفة وعلم النفس والحياة والكون ، فهى ايضا تقوم بوظيفة هامة وهى جذب الاهتمام نحو موضوعات أخرى غير موضوعه الشخصى وغير مشكلته التى يعانيها ، وهو من خلال ما يقرأ إنما يجد نفسه ويتفهمها .

٣ ــ ممارسة الفنون المختلفة :

على المراهق ان يتجه نحو المجتمع العام يمارس أى لون من ألوان الفنون والألعاب الرياضية والرحلات واللقاءات المثمرة مع جماعة ، ويتحتم على المراهق أن يسهم فى أى عمل خارجي ولا يقبع داخل المنزل يثير المشكلات وينتظر من والديه العون فالطاقة البشرية من الأفضل الا تبدد فى معارك وخلافات وإنما توجه نحو العمل والانتاج .

٤ ــ العادات الغذائية الصحيحة :

فعلى المراهق أن يكتسب العادات الغذائية الصحيحة ، وما أكثر ما تقدم وسائل الاعلام فى هذا المضمار ، وكذلك فان الاسرة كثيرا ما تساعد المراهق على معرفة هذه العادات الغذائية بوضعها أمام عينيه يستفيد منها لنموه الجسمى والعقلى ويتعود عليها لمستقبل حياته .

٥ ــ النشاط البدنى :

على المراهق أن يسعى فى البحث عن فرص النشاط البدنى ــ الفردى أو الجماعى . حتى تنمو قدراته الجسمية ويكتسب الرشاقة البدنية .

وكلما كان النشاط البدنى جماعيا خفف من شعور المراهق بالوحدة . هذا النشاط يجده فى المدارس وداخل المعسكرات والاندية الخاصة والساحات الشعبية .

٦ ـ الالتجاء إلى الفحوص الطبية عند الحاجة :

وعلى المراهق فى حالة ما إذا رغب فى التأكد من سلامته صحيا أو احساسه بأى وعكه جسمية ، بان يطلب العون من أسرته لتساعده على اجراء الفحوص الطبية داخل المؤسسات الحكومية أو العيادات الخاصة . وهذه الفحوص من شأنها أن تقضى على المخاوف المرضية التى تعترى المراهق فى هذه الأونة فتقضى بذلك على جذورها حتى لا يشغله الخوف من المرض عن ممارسة نشاطه العادى .

٧ ـ البحث عن فرص الثقافة المختلفة :

على المراهق أن يكون حريصا على أن يبحث عن فرص الثقافة المختلفة لا عن طريق ما تقدمه المدرسة فقط ، وإنما عن طريق ما تقدمه الأجهزة الثقافية فى المكتبات المدرسية ، وقصور الثقافة والاندية الشعبية ووسائل الأعلام المختلفة .

٨ ـ الاختلاط السليم :

على المراهق أن يستمد المعلومات فى النواحى الجنسية إما من الأسرة من خلال الشرح الواعى السليم واتاحة فرص الاختلاط السليم ، أو عن طريق القراءة العلمية فى هذا المجال ، كما على المراهق ألا يلجأ إلى التقوقع

داخل المنزل بل عليه أن يبحث عن ألوان الثقافة المتنوعة بتعلمها وبممارستها فيشغل تفكيره ونشاطه مما يدعوه لتأمل ما حوله بطرق وأساليب علمية .

٩ ـــ الوعى بأهمية هذه المرحلة :

على المراهق أن يدرك بإنه يمر بمرحلة لا تقل روعة وجمالا عن المراحل السابقة واللاحقة لكن قيود المجتمع وضغوطه تحيلها إلى عذاب عقيم بينه وبين والديه وبينه وبين ذاته ... إنها فترة هامة تحتاج منه إلى المعاونة من أجل معاونته فى اجتيازها .... فهى فترة بزوغ الشخصية وانبثاقها ، ويستطيع أن يعبر جسور القلق والانزعاج ولا يدعها تعطل سبيله حتى يصل إلى شاطىء الأمان ... شاطىء الاستقرار والأمل والمستقبل .

على المراهق أن يدرك ان كل من والده ووالدته يفعل المستحيل من أجل راحة الابناء ، يفرح بهم ويراهم زهورًا يانعةً .. يود ان يراهم فى أحسن صحة وأكمل صورة وأعلى مرتبة .. ولكن قد تنقصهم المعرفة أحيانا .. ويفرغ منهم الصبر أحيانا أخرى .. ولكنهم يحملون له نوايا طيبة ويأملون معه امالا عريضة .. فعلى المراهقين أن يساعدوهم لبلوغ هذه الغايات وخاصة وقد وصلوا إلى مرحلة عمرية ودراسية تسمح لهم بالمعرفة والتجربة .

المعرفة شىء ضرورى :

صحيح أن الوعظ والارشاد من الأمور المكروهة فى هذه المرحلة ، ولكن المعرفة شىء ضرورى .. ومعرفة هذه الأمور ملحة وحيوية وهامة

فى مرحلة المراهقة وخاصة وأن المراهق يميل لقراءة ما يكسبه المعرفة ويرد على تساؤلاته .

لا يترك العبء كله على الوالدين :

على المراهق أن لا يترك العبء كله على والديه ، فعليه أن ينطلق للمجتمع ويسهم فى انشطته ويدفع عنه الكسل والتراخى ويقبل على البناء ، ان فترة قصيرة يستمع فيها للموسيقى والأغانى الهادئة ، ونزهه مع صديق وجلسة مع كتاب مفيد ، كلها كفيله بان تزيح شيئا من الهموم .

ان الطريق ليس مفروشا بالورود ولكنه ليس طريقا وعرا . فالتبصر يحيل الأمور المعقدة إلى راحة كبيرة فعليه ان يساعد الكبار إذن على ان يساعدوه حتى يعبر الطريق إلى اكتمال النضج بهدوء وأمان .

٢ ـــ مبادىء الصحة النفسية للمراهق :

وليعلم كل مراهق ومراهقة بان هناك ثلاث مبادىء للصحة النفسية هى :

١ ـــ اعرف نفسك :

ومعرفة النفس تعنى معرفة الذات وواقعها وامكانياتها ما عليه الإنسان فى الحقيقة وليس ما يرغب فى أن يكون عليه أو يظن انه عليه ومعرفة النفس للإنسان أسهل من تقبله لها . فتقبله النفس يتضمن تقبل ما بها من نزعات ودوافع قد يكون فيها بعض الشر أو الضرر فإذا أردت أن

تكسب الانفعالات الغريزية فما عليك إلا ان تستعد لتقبلها ولا يوجد تقدم اخلاقى إلا إذا تقبلنا انفسنا .

تقبل النفس :

ولكن الصعوبة فى تقبل النفس على ما هى عليه تكمن فى ان ذلك يشكك فى التوهمات الضخمة التى يصفها الإنسان عن نفسه لذلك فالمراهق محتاج إلى إرشاد وتوجيه وتقبل الحقيقة فهو شخص عادى إلى درجة غير عادية هذه الحقيقة إذا تقبلها يشعر بالراحة لدرجة ان ذلك يصبح حافزا قويا للتقدم الخلقى ، فإنه اذا اندفع فى الاهتمام برأى الغير لسلك سلوكا عاديا ولكن المطابقة بين نفسه وبين رأى الغير فيه هى نوع من التمثيل .

٢ ــ كن على سجيتك :

ان محاولة الشخص فى ان يصبح شخصا آخر غير نفسه معناه فقدان لون شخصيته ، ومحاولة الظهور على غير الحقيقة يؤذى الشخصية فالإنسان عندما يبكى عند مشاهدة رواية مؤثرة خير له الف مرة من ان يشمخ بانفه ويدعى عدم الاكتراث .

فالناس تحترم اؤلئك الذين يبلغون من الأمانة والجرأة بان يكونوا هم أنفسهم ، وليس فى الحياة شيء اجمل من أن نتقبل انفسنا ونعيش على سجيتنا .

واكتشاف المراهق لذاته الحقيقية وقبوله الدوافع التى توجه افعاله تلك التى تضع تحت يديه مصادرا يستطيع أن يبنى منها خلقا هو خلقه الحقيقى ، وشخصيته فريدة صاغها هو بنفس .

الخاتمة

وأخيرا بعد ان وضحت المشكلات النفسية التى تعوق توفير الصحة النفسية للمراهقين ، فانى اوضح للأباء والأمهات بعد خبراتى الطويلة من خلال ممارستى العمل فى ميدان الطب النفسى فحصا وتشخيصا وعلاجا ، بان السبب فى الاضطرابات النفسية للمراهقين هو اننا لا نحترم شعورهم واحاسيسهم ولا نعطيهم المقدار الكافى من الحب والتقدير والاستقرار العاطفى ولا نشبع حاجاتهم إلى الحرية والاستقلال والثقة بالنفس والاعتماد على النفس بطرق بناءة مثمرة . فإذا تذكر الوالدان ان المراهق إنسان شديد الحساسية وان له حقوقا ينبغى ان تلبى ، وحاجات ينبغى ان تشبع فاننا فى نفس الوقت نتيح له الفرص بطريق غير مباشر لكى يشعر ويحس بان الحياة تستحق ان يعيشها مستمتعا وسعيدا .

ولذلك ينبغى على الوالدين ان يدركا تماما أن من أهم الدعائم التى يجب توافرها لتوفير الصحة النفسية لابنائهم المراهقين أن يحرصوا على توفير الطمأنينة لابنائهم ... ومعنى هذا بتعبير آخر عدم القاء الرعب والقسوة والتهديد فى قلوب الأبناء والبنات المراهقين وتجنب سوء معاملتهم أو تهديدهم وتخويفهم ، حتى ينمو ابناؤهم المراهقون فى جو

هادىء يمكنهم من الحياة بأطمئنان فى الأسرة وفى المجتمع مستقبلا فيسعد الوالدان بهم والوطن باعمالهم .

وكذلك على الوالدين ان يدركا بانه ليست كل المشكلات التى تصادفهم اثناء احتكاكهم بالمراهقين من الأمور التى يمكن لهم تناولها بنجاح فهناك بعض الصعوبات التى تؤثر تأثيرا قويا فى صحة المراهقين النفسية ، وتحتاج إلى معالجة المختص . ولذلك ننصح هؤلاء بالالتجأ إلى الأطباء النفسيين للفحص والتشخيص والعلاج حيث ان الطب النفسى هو الوحيد الذى يستطيع أن يرى المشاكل فى ابعادها الحقيقية بتعمقه فى دراسة الظروف التى اكتنفت حياة المراهق المريض وأسهمت فى انبثاق مشكلة وتصورها حتى صيغت فى الصورة التى دفعت بوالديه إلى الطب النفسى طلبا للمعونة فى المساعدة فى العلاج .

ومن خلال هذه الدراسة يستطيع ان يساعد المراهق والديه فى العلاج وتوفير الحياة المستقرة الهادئة للاسرة .



المشاكل النفسية للمراهق

مؤلفة هذا الكتاب طبيبة متخصصة فى الأمراض النفسية والعصبية وقد برعت فى التأليف عن الموضوعات النفسية التى تهم القراء .

• قدمت «أبناؤنا وصراعاتهم النفسية» ثم «المراهقون وصحتهم النفسية» وهذا الكتاب يكمل الموضوع حيث يتناول المشكلات التى يتعرض لها المراهق وكيف يتعامل معها .

• كتاب مهم للمربين وللوالدين وللمراهق نفسه .

١٠١٠٠١٣١